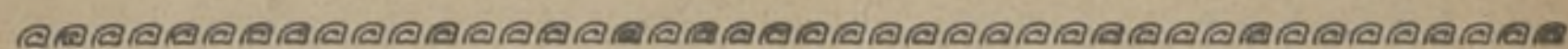
WYCHOWANIE FIZYCZNE

Miesięcznik, poświęcony higjenie szkolnej i wychowaniu fizycznemu ciąg dalszy „Ruchu“ (Warszawa 1906–1914, zał. ś. p. Wł. R. Kozłowski)



Organ Rady Wychowania Fizycznego i Kultury Cielesnej, Polskiego Związku Sokolego, Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich, Sekcji wychowania fizycznego Tow Nauczyc. szkół wyższych; polecony do przedpłaty drużynom przez Związek Harcerstwa Polskiego, poparty zasiłkiem Ministerstwa Zdrowia Publicznego, polecony bibljotekom szkół państwowych i prywatnych i lekarzom szkolnym przez Ministerstwo W. R. i O. P. i Depart. Oświecenia Min. b. zab. pruskiego.

Tad. Basiński (Warszawa), dr. Matylda Biehler (Warszawa), Stan. Biega (Warszawa), prof. dr. Stef. Błachowski (Poznań), Hilary hr. Bniński (Kraków), Rom. hr. Bniński (Poznań), radca Kazimierz Bruchnalski (Lwów), radca dr. Fr. Chłapowski (Poznań), podsekr. stanu B. Chrzanowski (Poznań, 3 udz.), St. Chudoba (Wieliczka), ppor. Ad. Ciołkosz (Tarnów), M. hr. Czarnecki (Szczepica), dr. Kaz. Czarnik (Lwów), H. Czechowiczówna (Lwów), † J. Dąbrowska (Warszawa), dr. T. Drabczyk (Warszawa), dyr. Br. Duchowicz (Bydgoszcz), Florj. Francikowscy (Warszawa), F. Frankiewicz (Warszawa), szef Dep. Zdrowia dr. Paweł Gantkowski (Poznań), Helena Gasparska (Warszawa), Józefa Gebethnerówna (Warszawa), Marja Germanówna (Lwów), Wiktor Gładysz (Poznań, 5 udz.), Julja Grabowska (Warszawa), St. Gremlic (Warszawa), dr. Ign. Gurbski (Noworadomsk), jen. ppor. dr. Stan. Gurbski (Warszawa), M. Hanicka (Warszawa), dr. Wł. Hojnacki (Lwów), dr. Tad. Jaroszyński (Warszawa), B. Jaśkiewicz (Warszawa), Henr. Jeziorowski (Warszawa), Bolesław Kasprowicz (Gniezno), Józefa Kiljanówna (Warszawa), dr. Adolf Klęsk (Kraków), St. Kochanowicz (Warszawa), Eug. Konieczna (Sosnowiec), dr Stan. Kopczyński (Warszawa), H. Kuczalska (Rypin), Kratochwil i Pernaczyński (Poznań), W. Kulczyński (Warszawa), Juljan Lange Wronki), A. Zaselny (Warszawa), Laskowski (Grójec), P. Lewak (Oborniki), Feliks Matawowski (Kalisz), J. Matuszewski (Warszawa), J. Mayówna (Kraków), W. Michalski (Warszawa), ppor. T. Mięsowicz (Lublin), K. Mitkiewicz (Siennica), W. Nowacka (Warszawa), Józ. Nowicki (Poznań), Hel. Olszewska (Warszawa), Bol. Olszewski (Warszawa), prezes Wojew. Kom. Ośw. dr. Karol Opuszyński (Poznań), dr. Wład. Osmólski (Warszawa), prof. dr. K. Panek (Lwów), prof. dr. Eug. Piasecki (Poznań), dr. Stan. Piasecki (Poznań), Hel. Plewińska (Warszawa), A. Płonkiewicz (Warszawa), dr. Stan. Polakiewicz (Lwów), red. Tad. Powidzki (Poznań), Feliks Rankowski (Poznań), pułk. Rauer (Warszawa), Zofja Rogowska (Warszawa), Andrzej Rotwand (Warszawa), dr. St. Rowiński (Kraków), Józef Rudnicki (Warszawa), J. Rudziński (Warszawa), Z. Rusecki (Warszawa), kap. W. Sikorski (Poznań), Stef. Sikorski (Poznań), Jan Schmidt (Poznań), inż. Tad. Smoluchowski (Poznań), Bol. Smorawski (Oborniki), prof. dr M. Sobeski (Poznań), K. Srokowski (Dąbrowa Górnicza), Jadw. Stołągiewicz (Warszawa), Jan Suchowiak (Poznań), rektor dr. Hel. Święcicki (Poznań), ppor. J. Szopa (Przemyśl), dr. Tad. Szulc (Poznań), prof. dr. Wład. Szumowski (Kraków), por. J. Szymański (Lwów), szef dep. Ign. Stein (Poznań), Dr. Tad. Strumiłło (Warszawa), M. Terech (Warszawa), Henr. Swiderski (Warszawa), J. Wadowski (Warszawa), Weinrauch (Warszawa), Dr. W. Wodnikowski (Ostrzeszów), Jan Zabłocki (Poznań), dr. Franc. Zakrzewski (Poznań), dr. Wład. Światopełk-Zawadzki (Warszawa),
z pomocą zasiłków ze strony Zarządu fabr. »Patria« (Poznań) i firmy B. Kasprowicza (Gniezno)

Z odezwy Grona Założycieli.

Przedwczesna śmierć ś. p. Wł. R. Kozłowskiego, zasłużonego założyciela i redaktora „Ruchu“ (Warszawa, 1906 1914), pozbawiła Polskę jedynego pisma, poświęconego wyłącznie tak doniosłym gałęziom nauki i pracy społecznej, jak higjena szkolna i wychowanie fizyczne.

Inicjatywa jednostek dobrej woli, z ś. p. Józefą z Kozłowskich Dąbrowską, oraz zrzeszeń, z Polskim Związkiem Sokolim na czele, wskrzesza dziś to czasopismo jako miesięcznik p. t. »*Wychowanie fizyczne*«, pod red. prof. dr. Eug. Piaseckiego (Poznań), a przy współudziale komitetu redakcyjnego, w skład którego wejdą wszyscy wybitni znawcy tej dziedziny w całej Polsce, jako delegaci towarzystw i instytucyj.

Założycielem staje się każda instytucja lub towarzystwo polskie, oraz każdy Polak lub Polka czci nieposzlakowanej, który wpłaci na rzecz wydawnictwa przynajmniej jeden udział 100 mk., jako przedpłatę z góry na lat 4*). Prócz otrzymywania pisma, w ciągu tego czterolecia założyciel ma prawo uczestniczyć w dorocznych zebraniach Grona Założycieli w Warszawie, decydujących o materjalnej stronie przedsięwzięcia. Listę założycieli pomieści każdy numer „Wychowania fizycznego“.

*) Nauczyciele i harcmistrze mogą spłacać ten udział ratami miesięcznie po 20 mk., zyskując prawa założycielskie już po wpłacie pierwszej raty, tracąc je jednak w razie nie spłacenia całego udziału w ciągu roku.

(Ciąg dalszy strona 3)

Rocznik I. Marzec—kwiecień 1920. Zesz. 3—4.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Organ Rady Wychowania Fizycznego i Kultury Cielesnej, Polskiego Związku Sokolego i innych zrzeszeń.

Redaktor naczelny: Prof. dr. E. Piasecki.

Władysław Ryszard Kozłowski.

(W piątą rocznicę skonu.)

Władysław Ryszard Kozłowski urodził się 4 kwietnia 1866 r. w Lipnie, ziemi płockiej, z ojca Teofila i matki Eweliny ze Skarbków. Ojciec jego był właścicielem wsi Pajek, którą musiał sprzedać wskutek przejść związanych z powstaniem, poczem przeszedł na adwokaturę. Kierunek wychowania domowego, jakie Władysław Ryszard odebrał, był niezwykle podniosły i idealny. Matka wykazywała niepospolite zdolności wychowawcze i prowadziła pensję prywatną w Lipnie (na wzór zakładu w Puławach).

Wł. R. Kozłowski ukończywszy szkołę realną (we Włocławku i Warszawie), ulegając życzeniu ojca, przeniósł się do szkoły handlowej Kronenberga, która mogła lepiej odpowiadać jego warunkom fizycznym (słaby wzrok), niż studja pedagogiczne, stanowiące oddawna przedmiot marzeń młodzieńca. Po śmierci ojca (1887) też poszedł za głosem powołania. Planowana podróż za granicę była na razie niemożliwą po uregulowaniu, aż nazbyt skrupulatnem, spraw ojcowskich. Usilną zatem pracę nad samym sobą musiał kombinować z zajęciem zarobkowem, prowadząc mały pensjonacik dla młodzieży w Warszawie i pracując jako wychowawca prywatny na Podolu, a potem w Łomżyńskiem. Uciuławszy nieco grosza, wreszcie (1899) wyjechał do Szwecji i Danji, gdzie zabawił do r. 1903; zwiedził nadto wiele szkół szwajcarskich, niemieckich i francuskich.

Myśl oddania się wychowaniu fizycznemu kiełkowała w Kozłowskim już od wczesnej młodości, a to na tle własnego braku zdrowia (krótkowzroczność wysokiego stopnia, przewlekłe cierpienie narządu trawienia i rozstrój nerwowy). W Skandynawji myśl ta dojrzała a dokładne zapoznanie się z teorją i praktyką gimnastyki pod okiem takich ludzi, jak M. L. Törngren i K. A. Knudsen, ze sljödem wychowawczym przy pomocy A. Mikkelsena, z grami ruchowemi —

F. Knudsena, dało Polsce jednego z niewielu gruntownych znawców przedmiotu. Znaczna zaś poprawa własnego, tak wątłego zdrowia, zdobyta przy pomocy ćwiczeń i higjenicznego życia, dała mu tę niezwykłą siłę przekonania o zbawienności metody, którą umiał wszczepić w swych uczniów.

Wróciwszy do Warszawy, odrazu uzyskał szerokie pole działania przez powołanie na kierownika Ogrodów Raua, które doprowadził do niebywałego rozkwitu w ciągu 10 lat sumiennej i umiejętnej pracy. Już w kursach, urządzonych dla kształcenia przodowników gier i ćwiczeń w tych ogrodach, znalazł sposobność do urobienia sztabu dzielnych pracowników na niwie wychowania fizycznego. Znacznego pogłębienia doznała ta jego praca od r. 1906, gdy pierwsza u nas pionierka systemu szwedzkiego, Helena Prawdzic Kuczalska, założyła swą Szkołę gimnastyczną, wzorowaną na słynnym Centralnym Instytucie Gimnastycznym w Sztokholmie. Kozłowski stał się odrazu głównym filarem tej instytucji, a imię jego ze czcią wspominają liczni uczniowie, będący w b. zaborze rosyjskim po dziś dzień elitą wśród wychowawców fizycznych.

To jednak nie wystarczało naszemu działaczowi. Zakłada (1906) pierwsze i jedyne w Polsce czasopismo specjalne, poświęcone wyłącznie umiłowanemu przedmiotowi. „Ruch“ był dziełem swego założyciela tem ściślej, że na pomoc materjalną ani moralną prawie zupełnie nie mógł liczyć. Tylko nadludzka wytrwałość Kozłowskiego zdołała utrzymać pismo aż do wybuchu wojny światowej, pokrywając zrazu niedobory ze szczupłych i tak dochodów osobistych i doprowadzając wreszcie — w latach ostatnich — do małej nadwyżki. Tylko wtajemniczeni wiedzieli przytem, że częstokroć całe numery prawie wychodziły z pod pióra samego redaktora, który nazwisko swe krył pod kilkoma pseudonimami. „Ruch“ zajmuje w dziejach wychowania fizycznego w Polsce kartę nad wyraz chlubną, przysłużywszy się niezmiernie dziełu urobienia opinji o tej sprawie w kołach zawodowych, oraz wśród szerszego ogółu.

Uosobienie idealizmu, pracy bezinteresownej i ofiarnej, a gruntownej i sumiennej, Kozłowski tępił bez litości powierzchowność i dyletantyzm, grasujące tak gęsto w tej dziedzinie. Od zdobytych ciężkim znojem prawd nie odstępował za żadną cenę, niezdolny do kompromisów i oportunizmu. Nie ułatwiało mu to życia i nie prowadziło do szybkich i błyskotliwych sukcesów, lecz sprawiało zarazem, że wyniki, osiągnięte w ciągu szeregu lat, mają wartość trwalszą i wyższą. Prócz swego głównego przedmiotu, nie stronił od pracy społecznej na polach innych, częściowo pokrewnych, a zwłaszcza w ruchu przeciwalkoholowym (jako prezes Tow. „Przyszłość“) i w „Pol. Stow. przyjaciół pokoju“.

Gorący patrjota, po wybuchu wojny wraca z wywczasów na stanowisko, choć mógł schronić się bezpiecznie. Wierzył niezachwianie w nieuchronną klęskę krzyżactwa, której jednak nie było mu dane doczekać. Wypadek nieszczęśliwy (wybuch kuchenki naftowej) położył kres jego życiu 24. marca 1915.

Puścizna literacka po Wł. R. Kozłowskim jest równie obfita, jak cenna. Prócz całego szeregu artykułów, ogłoszonych w „Ruchu“, „Przeglądzie pedagogicznym“, „Encyklopedji wychowawczej“ i w. i., należą tu książki i broszury: „Gimnastyka domowa“ (najlepszy po dziś dzień podręcznik tego rodzaju), „Football“ (podr. gier w piłę nożną), „Pierwiastek wojskowy w wychowaniu cielesnem“ (o harcerstwie), „Postępy wychowania fizycznego w ostatniem dziesięcioleciu“, „Sprawa ogrodów dziecięcych zagranicą“, „System slöjdu“, „Zasady prowadzenia zabaw ruchowych“, „Stan fizycznego wychowania na ziemiach polskich a system Linga“, „Ćwiczenia niewyćwiczonych“. Pozatem przygotował do druku podręcznik gimnastyki i słownik wychowania cielesnego.

Wojna światowa sprawiła, że dziś dopiero ten nieco dokładniejszy życiorys mógł ukazać się na łamach pisma naszego, które szczyci się możnością prowadzenia nadal dzieła jednego z najlepszych synów Polski. Ideały, o jakie on walczył, zwyciężyły już na całej linji, w zasadzie przynajmniej. Idzie tylko o jak najszersze i najdoskonalsze ich ucieleśnienie w uwolnionej od kajdan Rzeczypospolitej. Pracując w miarę sił w tym duchu, wznosimy cieniom Zmarłego pomnik, jakiego sam zawsze najbardziej pragnął.

Eugenjusz Piasecki.

Dr. Stan. Kopczyński,
naczelnik Wydziału higjeny szkolnej w Ministerstwie Zdrowia Publicznego.

Nadzór lekarski nad szkołami i ruch higjeniczno-szkolny w Polsce.

(Ze wstępu do zbiorowego podręcznika „Higjena szkolna“, przygotowanego do druku pod redakcją autora nakładem M. Arcta.)

Możemy z dumą powiedzieć, że Polska była jednem z pierwszych państw, które wprowadziły do szkół lekarzy. Już bowiem w r. 1569 lekarz i filozof Piotr z Poznania stwarza dla wszechnicy Jagiellońskiej fundację wieczystą, zabezpieczającą pomoc lekarską niezamożnym studentom wszechnicy (Lachs). Fundacja ta przetrwała do czasu rektoratu Kołłątaja[1]). W r. 1805 Tadeusz Czacki do swego

---

[1]) Dr. Matylda Biehler. Opieka higjeniczno-lekarska oraz wykład higjeny w szkole średniej u nas i na Zachodzie. Warszawa 1917.

słynnego liceum w Krzemieńcu zaprosił dwóch lekarzy szkolnych, opracowawszy dla nich instrukcję niemal odpowiadającą wymaganiom współczesnym (opieka nad młodzieżą szkolną, dozór higieniczny nad budynkiem szkolnym, zapobieganie chorobom zakaźnym w szkole, wykłady higjeny dla studentów i ich rodziców itp.). Niestety, o tej dobrej tradycji zapomniano i dopiero rozwój medycyny i higjeny w wieku XIX-ym, chęć zwalczania szerzących się przez szkoły chorób zakaźnych, uczynił sprawę tę aktualną. Wśród pierwszych prób na tem polu, wymieniamy ustanowienie lekarzy szkolnych w m. Paryżu (1833) i w szkołach średnich szwedzkich (1863).

Dorywcze badania lekarzy nad stanem zdrowotnym dziatwy szkolnej znacznie pchnęły naprzód sprawę higjeny szkolnej wogóle, a dozoru lekarskiego w szkołach w szczególności.

Za epokową pracę pod tym względem uważać należy badania higjeniczno - szkolne nad młodzieżą duńskiego lekarza Axela Hertela (1881) i szwedzkiego lekarza Axela Keya (1889). Axel Key wykazał, że z 11210 zbadanych przez niego uczniów i uczenic w Sztokholmie, 44,8% należy uważać za chorych i że krzywa zachorowań potęguje się w okresie rozkwitania. Badania okulistów (Cohna z Wrocławia w r. 1864—1866, naszego Szokalskiego, podczas jego pobytu w Paryżu), wykryły wybitny wpływ wadliwych warunków higjenicznych szkolnych na rozwój krótkowzroczności. Inne badania lekarzy dobitnie wykazały wpływ szkoły na szerzenie się chorób zakaźnych. To spowodowało, iż kierownicy szkół państwowych i prywatnych poczęli wprowadzać do szkół lekarzy szkolnych. W Niemczech w r. 1883 pierwsze miasto Frankfurt nad Menem wprowadza do szkół lekarza szkolnego. Panująca w r. 1894 wśród dziatwy szkolnej w Wiesbadenie świerzba zmusiła miasto do zaprowadzenia instytucji lekarzy szkolnych. W r. 1908 podług Leubuschera w 400 miastach Rzeszy Niemieckiej było 1600 lekarzy szkolnych. W Anglji w r. 1907 uchwalone zostało prawo obowiązkowego wprowadzenia opieki lekarskiej nad wszystkiemi szkołami. W r. 1913 sam dozór lekarski nad szkołami powszechnemi po wsiach kosztował państwo czterysta tysięcy funtów szterlingów.

We Francji w r. 1910 został wniesiony do Izby Deputowanych projekt prawa o dozorze higjeniczno - lekarskim nad szkołami państwowemi i prywatnemi. Projekt ten został podpisany przez ministrów: Spraw Wewnętrznych, Oświaty i Finansów. Poszczególne artykuły projektu rozpatrują obowiązki lekarzy inspektorów szkolnych w zakresie opieki nad budownictwem szkolnem, nad stanem zdrowotnym uczniów i personelu nauczycielskiego, nad walką z chorobami zakaźnemi w szkołach.

We Włoszech zorganizowanie państwowej opieki lekarskiej

nad szkołami datuje się od r. 1913, choć już w r. 1907 poszczególne miasta (Florencja, Padwa) wprowadzają lekarzy do szkół.

Na Węgrzech od r. 1886 istnieje instytucja lekarzy szkolnych, którzy są obowiązani do przejścia specjalnego kursu na uniwersytecie w Budapeszcie lub w Koloszwarze. W ciągu 25 lat otrzymało świadectwa 800 lekarzy szkolnych.

W Rosji na szereg lat przed wojną wprowadzono do szkół średnich lekarzy szkolnych, lecz jak i z innemi urzędami, tak i z tego zrobiono najczęściej synekurę urzędniczą. Podczas ruchu bolszewickiego na opiekę lekarską nad dziećmi i młodzieżą w szkołach i w ochronkach kładziono duży nacisk.

W Japonji w r. 1903 wydane zostało prawo, mocą którego każde miasto, posiadające więcej niż 5000 mieszkańców, winno zorganizować dozór higjeniczno - lekarski nad szkołami. W r. 1902 w Japonji było czynnych 4582 lekarzy szkolnych.

W Polsce reakcja na fatalny stan higjeny szkolnej rozpoczęła się około 1880[1]) dzięki pracom zasłużonego działacza społecznego higjenisty dr. St. Markiewicza. Lekarz ten, sam pełniąc w r. 1881 czynności lekarza szkolnego w szkole W. Górskiego, która to szkoła jedna z pierwszych wykazała dużą dbałość o stronę fizyczną uczniów, szeregiem artykułów z dziedziny higjeny szkolnej począł uświadamiać ogół o ważności sprawy tej dla wychowania fizycznego młodzieży. Jego rozprawy higjeniczne p. t. „Zdrowie i Szkoła“, drukowane w „Zdrowiu“ w r. 1879, „O ławkach szkolnych“ (1882), „O przeciążeniu szkolnem“ (1883), „O sanitarnych wymaganiach szkół i pensjonatów“ (1885), wzbudziły żywe zainteresowanie. Również od r. 1882, t. j. od chwili swego pojawienia się „Przegląd Pedagogiczny“ rozpoczął drukowanie artykułów w sprawach higjenicznych, jak również czasopismo „Muzeum“ wydawane we Lwowie (prace dr. Mańkowskiego). Podobnie jak dr. St. Markiewicz torował drogę ideom higjeniczno-szkolnym na terenie b. Kongresówki, tak dr. Żuliński szeregiem prac w pismach b. Galicji usiłował rozbudzić świadomość doniosłości reform higjenicznych w szkołach. Patrz np. jego 6 artykułów w krakowskim Przeglądzie lekarskim z r. 1881 p. t. „Kilka słów w sprawie higjenicznej reformy szkół“, dalej „O potrzebie stałego dozoru higjenicznego nad szkołami“ (1882), „O przeciążaniu naukowem w szkołach“ (Dziennik IV Zjazdu lekarzy i przyrodników polskich w Poznaniu 1884 nr. 3 i inne). Tenże Żuliński był autorem pierwszego polskiego podręcznika higjeny szkolnej („Higjena szkolna“. Wydanie pośmiert-

[1]) Dr. St. Kopczyński. Stan współczesny higjeny szkolnej w Królestwie Polskiem. Rzecz odczytana w dniu 25 lipca 1907 r. na X. Zjeździe lekarzy i przyrodników polskich we Lwowie. Sprawy szkolne 1908 luty.

ne, do druku przygotowane i uzupełnione przez K. Grabowskiego. Kraków 1886).

Kiedy z powodu pierwszej wystawy higjenicznej w Warszawie w r. 1887 utworzył się Komitet Pedagogiczny, na posiedzeniu tego Komitetu został odczytany referat dra Modrzejewskiego p. t. „W kwestji higjeny szkolnej", wykazujący wielkie braki w tej dziedzinie u nas i wskazujący na ogromny postęp tej sprawy zagranicą. Od tej pory piśmiennictwo polskie higjenczno-szkolne wciąż rośnie, aczkolwiek sprawa pozostaje jeszcze teoretyczną, mało opartą na materjale swojskim i mało wywiera wpływu na należyte ukształtowanie warunków higjenicznych szkolnych.

Druga wystawa higjeniczna, urządzona w Warszawie w r. 1896, przyniosła ze sobą kilka prac z dziedziny higjeny szkolnej większej wartości, bo osnutych na materjale swojskim. Na wystawie tej dr. Kosmowski przedstawił szereg tablic statystycznych, dotyczących stanu zdrowia około 4000 dzieci z 24 zakładów naukowych prywatnych. Dr. Tomaszewicz-Dobrska przedstawiła wyniki badań nad dziatwą w kolonjach letnich, prof. Konopczyński pisze w tymże roku cenne studjum w „Zdrowiu" o ochronach, a szereg lekarzy i nauczycieli bada stan higjeniczny szkół elementarnych w różnych okolicach kraju.

W r. 1897 powstaje Warszawskie Towarzystwo Higjeniczne z sekcjami. Utworzona przy niem sekcja wychowawcza staje się ogniskiem, skupiającem osoby, pracujące na polu wychowania fizycznego. W sekcji tej rozpoczynają się też odczyty z różnych działów higjeny szkolnej, a w miesięczniku „Zdrowie", wydawanym przez Towarzystwo zjawia się szereg prac mniejszych, artykułów i referatów z dziedziny higjeny szkolnej. W r. 1900 dr. A. Zawadzki przedstawia w sekcji wyniki ogólne swych badań nad młodzieżą w szkole Rontalera, w tymże roku dr. Kopczyński wygłasza odczyt „O stanowisku i zadaniu lekarza szkolnego", w którym to odczycie rola lekarza szkolnego została ujęta z punktu widzenia współczesnej higjeny szkolnej. W r. 1901 tenże lekarz w charakterze lekarza Warszawskiej siedmioklasowej szkoły handlowej, zdaje szczegółową sprawę ze stanu zdrowotnego uczniów tej szkoły. Zaznaczyć też należy, że Szkoły Zgromadzenia Kupców m. Warszawy, przez postawienie na należytej stopie wynagrodzenia lekarza szkolnego i przez podanie należytego regulaminu jego czynności pierwsze w b. Kongresówce zapoczątkowały właściwy dozór lekarski w szkole i stały się wzorem dla szkół innych. W r. 1901 w Sekcji wychowawczej Warszawskiego Towarzystwa Higjenicznego toczyły się gorące dyskusje w gronie lekarzy i nauczycieli na temat regulaminu dla lekarza szkolnego. Regulamin ten opracowała specjalna Komisją z dr. St. Markiewiczem na

czele. Niektórzy przełożeni szkól prywatnych opierali się wprowadzeniu do szkoły lekarza, motywując to obciążeniem budżetu i niechęcią posiadania u siebie „sumienia higjenicznego“ w szkole.

Stopniowo jednak zarządy szkół poczynają lekarzy do siebie zapraszać, na początek z wynagrodzeniem niewielkiem, co w znacznej mierze stanowiło o pracy lekarza w szkole. Zaznaczyć należy, iż najwcześniej zaprowadziły u siebie lekarzy szkolnych szkoły handlowe (Warszawa, Łódź, Będzin, Radom i inne). W tymże roku (1901) został opracowany przez Komisję w sekcji wychowawczej T. Hig. Warsz. schemat do badań młodzieży szkolnej. Jako wzór został wzięty schemat, stosowany w Warszawskiej 7-klasowej szkole handlowej. Nawiasem wspomnieć należy, że pierwowzór schematu do badań młodzieży szkolnej podał w Medycynie 1882 dr. Sulimierski, który dokonał pomiarów antropometrycznych młodzieży gimnazjum męskiego w Radomiu (Medycyna 1887). Sporadyczne do tej pory badania młodzieży szkolnej stają się coraz częstszemi. Wynikiem tych badań były między innemi cenne prace, jakie ukazały się w miesięczniku „Zdrowie“ w r. 1904, dr. Wernica p. t. „Szkoły miejskie w Kaliszu“ ze 100 z górą tablicami, wykazującemi stan zdrowotny uczniów i warunki higjeniczne lokali szkół miejskich i dr. Fiedlera, który opisał szkołę handlową w Radomiu i stan fizyczny uczniów w internacie miejscowym. Obie prace zawierały mnóstwo szczegółów z dziedziny higjeny domowej i szkolnej ucznia. Dr. Drabczyk i dr. Miklaszewski dokonywują pomiarów antropometrycznych kilku tysięcy młodzieży szkolnej. Kiedy w r. 1905 urządzono w Warszawie zjazd delegatów oddziałów prowincjonalnych Warsz. Tow. Hig., z okazji tej zorganizowano wystawę higjeniczno - dydaktyczną, której jeden z działów obejmował to wszystko, co dotyczyło higjeny szkolnej, a więc: modele ławek, tablic ściennych, plany izb szkolnych, druki higjeniczno - szkolne, przezrocza do wykładu higjeny w szkołach itp.

W miarę powstawania filij Tow. Higjenicznego w sekcjach wychowawczych filjalnych również rozpoczyna się praca w dziedzinie higjeny szkolnej. Z miast prowincjonalnych wyróżniają się zwłaszcza Łódź, Lublin, Płock.

Na zjazdach lekarzy, przyrodników i higjenistów polskich, w Krakowie (1900, 1911), we Lwowie (1907, 1914) sprawy higjeny szkolnej również znajdują referentów i rzeczników (Bier, Tchórznicki, Kaczorowski, Serbeński, Hornung, Piasecki, Kopczyński). W związku ze zjazdami bywały rozsyłane kwestjonarjusze, opracowywane ankiety higjeniczno-szkolne, które przyczyniły się bardzo do popularyzowania wśród ogółu spraw higjeny szkolnej. Na międzynarodowych zjazdach, poświęconych higjenie szkolnej, jakie odbyły się w Norymberdze

(1904), w Londynie (1907), w Paryżu (1910), w Buffalo (1913), na których zgromadziły się tysiące lekarzy szkolnych i pedagogów dla wspólnego rozstrząsania spraw higjeniczno - szkolnych, Polacy biorą żywy udział, od r. 1910 zaś tworzą w ich łonie odrębny Komitet Polski; nie posiadając więc jeszcze niepodległości politycznej, byli uważani za przedstawicieli jednolitego narodu polskiego pomimo rozproszenia w trzech zaborach.

Zwłaszcza zjazdy międzynarodowe: w Norymberdze i w Paryżu zostały licznie przez Polskę reprezentowane (30—40 osób). Polscy higjeniści szkolni zgłosili i wygłosili kilka odczytów, wzięli udział w wystawie, a nawet weszli do Komitetu nieustającego międzynarodowych zjazdów higjeniczno - szkolnych, dr. Piasecki, jako przedstawiciel Polski austrjackiej, dr. Kopczyński — Polski rosyjskiej[1]). Na Kongres w Paryżu dr. Piasecki przygotował i wydał przy pomocy komitetu, pracę w języku francuskim, ilustrującą warunki higjeniczne szkół naszych p. t. „Les écoles polonaises et leurs conditions hygiéniques". Praca ta spotkała się na Kongresie ze szczerem uznaniem. Tematy, poruszane na tych zjazdach, były przedmiotem niejednokrotnych obrad w naszych towarzystwach lekarsko-pedagogicznych.

Powstała w b. Kongresówce w r. 1906 Polska Macierz Szkolna utworzyła przy Zarządzie Głównym sekcję higjeniczno - techniczną, która zajęła się między innemi zaprowadzeniem dozoru higjeniczno-lekarskiego we wszystkich kołach Macierzy. Niestety krótkie, bo zaledwie jednoroczne istnienie tej instytucji, nie pozwoliło na wprowadzenie w życie tak dobrze zapoczątkowanego zwłaszcza w Warszawie dzieła.

Powstałe za czasów pierwszej rewolucji w Rosji w r. 1905 szkolnictwo polskie w b. zaborze rosyjskim, zyskując swobodę w ruchach, zaprowadzając pewne reformy w nauczaniu, i stwarzając należyty dozór lekarski nad uczniami, było bodźcem dla szkół rządowych do wprowadzenia do nich lekarzy szkolnych. Jednak, jak o tem już wspominaliśmy, stwarzano raczej synekury, niż odpowiedzialne stanowisko. Dość wspomnieć, że w r. 1905 na 19 lekarzy szkolnych w szkołach rządowych średnich w Warszawie, urzędownie liczono 18 lekarzy takich, którzy byli lekarzami w Okręgach Policyjnych, w więzieniach, w wojsku i z higjeną szkolną właściwie nie mieli nic wspólnego[2]). Lekarzy szkolnych szkół miejskich posiadała Warszawa wprawdzie już od r. 1896, lecz byli to raczej dwaj urzędnicy do kwalifikowania lokali szkolnych, lecz nie do pracy higjenicznej w szkole,

---

[1]) Patrz: IIIe Congres international d' Hygiène scolaire, Paryż, Maloine 1911.

[2]) Patrz szczegóły w wydawnictwie zbiorowem „Medycyna w samorządzie" Warszawa 1906. Rozdział „Opieka lekarska nad szkołami".

w ścisłem znaczeniu tego wyrazu. Zresztą na 230—300 oddziałów szkolnych podobna liczba lekarzy nie mogła być wystarczającą. Jeden z nich dr. Tchórznicki, sam z własnej inicjatywy dużo zajmował się sprawą zorganizowania kąpielisk dla dziatwy szkolnej i pod tym względem położył poważne zasługi. W r. 1898 miasto Lwów, dzięki akcji Towarzystwa Higjenicznego Lwowskiego (dr. Serbeński) powierza 9 lekarzom miejskim dodatkowo funkcje lekarzy szkolnych, przeznaczając dla każdego okręg, liczący po 1800—2000 dzieci szkolnych. Szczegółowy regulamin określał ich zakres czynności.

W r. 1910 gmina Kraków, dzięki zabiegom fizyka miasta dr. Janiszewskiego zaprowadziła u siebie instytucję lekarzy szkolnych w szkołach miejskich, powołując 10 lekarzy szkolnych. W tymże czasie gmina m. Krakowa, również dzięki zabiegom dr. Janiszewskiego, zorganizowała dla dziatwy szkół miejskich — ambulatorjum dentystyczne miejskie.

Lekarze szkół miejskich krakowskich pod kierunkiem swego naczelnego lekarza, którym był fizyk miasta Krakowa odbywali narady, wygłaszali odczyty z różnych dziedzin higjeny szkolnej. W b. Kongresówce lekarze szkolni zrzeszyli się tylko w Warszawie. Mianowicie w r. 1906 utworzyli koło lekarzy szkolnych przy Stowarzyszeniu Lekarzy Polskich. Koło to, złożone z 20—30 osób pod przewodnictwem dr. St. Markiewicza, zbierało się przeciętnie raz na miesiąc w celu opracowywania różnych tematów higjeniczno-szkolnych.

Po 5 latach, w związku z chwilowem zamknięciem Stowarzyszenia, lekarze szkolni zgrupowali się w Wydziale lekarzy szkolnych Tow. Higjenicznego Warszawskiego, mając na uwadze bliższy stosunek z ciałem nauczycielskiem i wychowawcami.

W tymże czasie w związku z rozwojem psychologji doświa
czalnej, naradami i dyskusją w prasie nad reformą szkolnictwa,
wia się praca z dziedziny higjeny nauczania, różni lekarze i n
ciele dokonywują badań doświadczalnych nad młodzieżą
Błażek pisze w r. 1898 o „Znużeniu w szkole“, w r. 1900 wy
dja psychometryczne“, dalej Dawid, Szycówna, Joteykó
szyński, Hamczyk, Jaros, Sterling, Turowski, Siwiński, O
Jaxa Bykowski i inni ogłaszają prace z tej dziedziny teor
i oparte na badaniach nad młodzieżą szkolną. Staje s
sprawa kształcenia i wychowania dzieci anormalnych (
ska) i w organizacji szkolnictwa w Polsce niepodleg
uwzględnienie. W Warszawie pierwsze oddziały w
skich dla dzieci małozdolnych powstają w r. 1917. O
dobnych oddziałów na prowincji jest w toku.

Sprawa należytego zorganizowania dozoru higjeniczno-lekarskiego w szkołach w Polsce weszła na właściwe tory dopiero z chwilą stopniowego uzyskiwania niepodległości i wolności.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Dr. Tadeusz Jaroszyński, Warszawa.

Z psychologji sportu i ćwiczeń fizycznych.

Sportowi i wogóle ćwiczeniom fizycznym przypisuje się zazwyczaj wiele cennych właściwości. Uważa się, że gimnastyka wpływa dodatnio na wyrobienie sił fizycznych, rozwój klatki piersiowej, że ułatwia ona krążenie krwi i prawidłową przemianę materji, zapewnia ustrojowi zdrowie i odporność na czynniki chorobotwórcze i że wogóle kult cielesny jest naturalnem dopełnieniem jednostronnego kształcenia umysłowego w szkole.

Przeważnie jednak zapomina się o tem, że sport i ćwiczenia fizyczne posiadają ważną zaletę dodatniego wpływu na rozwój psychiczny młodzieży przez wyrabianie wielu korzystnych cech charakteru. I o tem właśnie oddziaływaniu sportu pragniemy tu pomówić.

Pozatem nader ważną sprawą z psychologji ćwiczeń fizycznych jest wykazanie, w jaki sposób oddziaływują na stronę psychiczną osobnika rozmaite metody i systemy gimnastyczne i które z nich należałoby zalecać u nas, zgodnie z naszemi narodowemi właściwościami duchowemi. Tą drogą bowiem możemy wyrobić w sobie te cechy, których nam brakuje. Zanim jednak rozpatrzymy te zagadnienia, zastanowić się warto nad sprawą pożytku sportu cielesnego i ruchowego wogóle, gdyż sprawa ta niejednokrotnie była u nas nieprawidłowo oświetlona.

I. Zdrowa dusza i chore ciało.

Nieraz słyszy się twierdzenie, że znane zdanie Juwenala ...na in corpore sano" — bynajmniej nie jest słusznem, wcale ...e jest regułą, aby tylko w zdrowem ciele była zdrowa du... ...iwnie, wiele faktów zdaje się przemawiać za tem, że jest ... raczej postulat dążenia do doskonałości moralnej, nie do ...i fizycznej powinno się zalecać. Historja wskazuje, że ...nych osobistości było upośledzonych pod względem fi... ...omer, Milton, Hieronim Lorn byli ślepi, apostoł Paweł, ...et, Napoleon I cierpieli na padaczkę. Luter do 40-go ... człowiekiem chorym, jednak w tym wieku właśnie ...jego umysłu wzrosła do najwyższej potęgi. Nie cie-

szył się wcale zdrowiem w ciągu całego życia Fryderyk Szyller, podobnie jak Spinoza, który umarł na suchoty.

Przykłady te, jak twierdzi np. prof. Böhm, który wielką sensację wywołał w świecie naukowym broszurą: „Mens sana in corpore aegroto"? — dowodzą, że i w chorem ciele może być zdrowa dusza. Jeżeli chodzi o podobne przykłady u nas, to możemy wymienić: Słowackiego i Szopena, chorych na gruźlicę, ślepego Szajnochę, Wyspiańskiego, stale ciężko chorego w okresie najpłodniejszej twórczości, niedawno zmarłego wybitnego psychologa, cierpiącego na morfinomanję, Prusa, chorego na agorofobję itd.

Z drugiej strony wielu ludzi, cieszących się najlepszem zdrowiem, nie odznacza się wcale zaletami umysłu. Znanym jest fakt, obserwowany w zakładach psychjatrycznych, że zyskiwanie na wadze u chorych umysłowo uważane jest za dowód pogorszenia się choroby psychicznej. Dalej atleci, skoczkowie, siłacze cyrkowi, odznaczający się znakomitym rozwojem ciała — przeważnie są pod względem umysłowym ludźmi upośledzonymi. Z tego wynikałoby, że rozwój fizyczny stanowi poniekąd przeszkodę do rozwoju władz umysłowych.

Innych dowodów szukają zwolennicy takich poglądów w danych statystycznych z wykazów powinności wojskowej, z których między innemi wynika, że zdolność do służby wojskowej (określona przez pomiary fizyczne) spada coraz bardziej w miarę lat w klasach inteligentnych; to samo dotyczy podatności na choroby wogóle, która wzmaga się u osób z kultem intelektu. Z tego wynikałoby, że piecza o rozwój fizyczny ciała wcale nie jest niezbędną tam, gdzie chodzi o dorobek umysłowy. „Chodzi o to — mówi ten sam prof. Böhm, — aby stan ciała nie przeszkadzał człowiekowi do wykonywania obowiązków jego zawodu. Przedewszystkiem dbać należy o duszę, charakter i swą wartość moralną: zdrowotność ciała wystarczy na tyle, ile tego duchowość wymagać będzie".

* *
*

Gdy się słyszy podobne rozumowanie, myśli się mimowoli: czyż wszystko to, co my, lekarze szkolni, pisaliśmy o potrzebie kultury i wychowania fizycznego w szkole, miałoby pójść na marne?

Bądźmy jednak spokojni. Paradoksalne poglądy i nieracjonalnie interpretowane fakty, nie zdołają sprowadzić z drogi higjenistów szkolnych, konsekwentnie i wytrwale zdążających ku najściślejszemu zespoleniu wychowania fizycznego z duchowem. Prof. Böhm dostał należytą odprawę w fachowych pismach naukowych — i my też postaramy się sprostować jego błędne założenia, zwłaszcza, że mogły one powstać niezależnie i w umysłach naszych czytelników.

Higjena szkolna bynajmniej nie pragnie upośledzać kształcenia umysłowego kosztem wychowania fizycznego (zresztą w dzisiejszej zintelektualizowanej szkole jest odwrotnie), — dąży ona tylko do przeszkodzenia temu, aby pracą umysłowa w szkole nie wpływała ujemnie na nasz ustrój cielesny, aby zapobiegać chorobom, mogącym powstać w szkole, z powodu niesprzyjających warunków, w jakich odbywa się nauczanie. Jak stwierdziło wielu badaczy (Axel Key, Lay), ze szkoły więcej uczniów wychodzi niż wchodzi chorych na różne cierpienia oraz zboczenia rozwojowe (skrzywienia kręgosłupa, wadliwy rozwój klatki piersiowej, krótkowidztwo, nerwowość, niedokrewkość). I tem właśnie można wytłómaczyć fakt, że w klasach inteligentnych maleje zdolność do służby wojskowej, — jest to wynikiem zaniedbania kształcenia fizycznego w szkole i w wychowaniu domowem.

Przytoczone powyżej przykłady wielkich ludzi, którzy pomimo ułomności fizycznych odznaczali się wielką wytwórczością umysłową, niczego nie dowodzą: ludzie ci mogli być wielkimi pomimo swych ułomności, nie zaś z ich powodu; być może, iż nie cierpiąc na te ułomności byliby jeszcze bardziej twórczymi. Zresztą, gdyby nawet przypuścić, iż niektóre osoby choroba istotnie pobudza do twórczości*) — to czyż ten fakt wzmożenie się produkcyjności ducha w chwili zbliżania się końca egzystencji, — może być dyrektywą dla wychowania? Czyż mało mamy w historji przykładów ludzi zdrowych, pełnych życia, a przytem w najwyższym stopniu twórczych pod względem czy to artystycznym, czy intelektualnym? (Mickiewicz, Goethe, Sienkiewicz).

Jest rzeczą powszechnie znaną, że poeci, muzycy, artyści i wogóle twórcy dzieł należą często do ludzi nerwowych, niezrównoważonych, wewnętrznie z siebie niezadowolonych i że taki właśnie stan psychiczny warunkuje ich twórczość. Kontrast, jaki człowiek głębiej czujący, widzi pomiędzy swemi ideałami a biegiem życia społecznego i idące za tem niezadowolenie wewnętrzne oraz cierpienie duchowe są zazwyczaj przyczyną wyładowania się twórczości artysty w pewnym kierunku. Tu jednakże już wchodzimy w psychologję nie zdrowej lecz chorej duszy, jeden z analityków której może słusznie wypowiedział zdanie: „często cierpiąca i chora dusza

---

*) Są pewne dane za tem przemawiające: tak jak niektóre owady, skazane na śmierć, w ostatniej chwili znoszą jaja w wielkiej ilości, albo jak niektórzy ludzie, złożeni chorobą przedwczesną okazują się pobudzonymi w silnym stopniu pod względem seksualnym, — tak u niektórych jednostek utalentowanych pod wpływem takich chorób, jak cierpienia nerwowe, gruźlica, itp., wzrasta twórczość intelektualna i jednostki te w ciągu ostatnich lat życia nagle wydają cały szereg najlepszych swych utworów, będących syntezą ich działalności (Brzozowski, Wyspiański, Abramowski).

promieniuje prawdziwem natchnieniem". Fakt ten oczywiście również nie może stanowić dyrektywy w wychowaniu, gdyż wszystko to dotyczy człowieka, całkowicie już psychicznie i społecznie ukształconego, w wieku zaś młodzieńczym — niezadowolenie wewnętrzne doprowadzić może tylko do depresji, ogólnego upadku ducha i rozstroju nerwowego. Więc protegowanie wychowania, któreby sprzyjało nieharmonijnemu kształtowaniu się układu nerwowego u rozwijającego się osobnika, jest w najwyższym stopniu ryzykownem i szkodliwem.

Podobnież twierdzenie, że ludzie fizycznie nadmiernie rozwinięci, jak n. p. gimnastycy, atleci, nie odznaczają się zbytnią inteligencją, — niczego nie dowodzi. Wszelka rzecz stosowana lub rozwijana nadmiernie, jest szkodliwą. O ile u ludzi, oddających się ćwiczeniom fizycznym w sposób umiarkowany, stopniowo wzrasta poczucie energji wewnętrznej i pewności siebie, o tyle u przesadzających pod tym względem powstaje uczucie pychy i zarozumiałości, będące zaporą dla dalszego rozwoju intelektualnego. Oczywiście, że w dzisiejszych stosunkach szkolnych, gdzie kształcenie fizyczne jest traktowane w najwyższym stopniu niedostatecznie, — o jakiejkolwiek przesadzie pod tym względem nie może być mowy.

Zresztą atletyki ciężkiej, tej karykatury kształcenia fizycznego, nie zaleca dziś żadna metoda gimnastyczna, dążąca do harmonijnego i równoległego rozwoju cielesnego i duchowej strony młodego osobnika, i godnym pożałowania jest ten gimnastyk, który stara się upodobnić siłaczowi cyrkowemu. W racjonalnem kształceniu fizycznem nie chodzi o wyrobienie siły poszczególnych mięśni lecz o ich sprawność i wytrwałość oraz o zharmonizowane ich działanie.

Zarówno, jak kształcenie umysłowe posiada wartość istotną nie na podstawie wdrożonych wiadomości, które mogą być jedynie zbędnym balastem, lecz na wyrobieniu pewnych cech umysłu, na wdrożeniu metody, za pomocą której młody osobnik mógłby w przyszłości każdą gałąź wiedzy ogarnąć i z każdem zagadnieniem się uporać, — podobnie też zadanie racjonalnej metody gimnastycznej polegać powinno nie na dążeniu do przerostu mięśni przez ich nadmierne ćwiczenie, lecz na wytrzymałości i sprawności całego systemu nerwowo - mięśniowego, który na każdą przeszkodę życiową powinien odpowiadać zdecydowanym i skoordynowanym ruchem. Zresztą do tej sprawy wrócimy jeszcze w dalszych naszych rozumowaniach.

Tak więc maksyma „zdrowa dusza w zdrowem ciele" pozostaje dla kształcenia fizycznego nienaruszonym drogowskazem, wytkniętym przez psychologję fizjologiczną. Przytoczone przeciwko tej za-

sadzie argumenty oparte są na fałszywych założeniach lub nieprawidłowo interpretowanych faktach. Przekonamy się poniżej, jak dalece sport i gimnastyka wpływają na rozwój wielu właściwości duchowych i wyrobienie różnych cech charakteru, które często dla młodzieży są najskuteczniejszem zapobieganiem przeciwko wykolejeniu się w życiu.

Dlatego też kulturę cielesną, tak dzisiaj zaniedbywaną, należy zalecać w jak najszerszym zakresie nietylko z punktu widzenia higjeny szkolnej, lecz i ze stanowiska psychologiczno - wychowawczego oraz ze względu na pożytek ogólno - społeczny.

(Dalszy ciąg nastąpi.)

Dr. Mieczysław Orłowicz
starszy referent dla spraw turystyki w Minister. Robót Publicznych.

Organizacja turystyki w Polsce.

Propagandę i popieranie ruchu turystycznego w Polsce oddano, podobnie jak w innych państwach, Ministerstwu robót publicznych. Państwo zaś uważa popieranie i opiekę nad turystyką za wskazane równie ze względów politycznych, oświatowych, jak i ekonomicznych. Względy polityczne i oświatowe w obecnej chwili górują nad ekonomicznemi; społeczeństwo polskie dotychczas rozdarte było na trzy części, których mieszkańcy wzajemnie się nie znali, niezbędną jest zatem sprawą rozwinięcie się ruchu krajoznawczo-turystycznego. W czasach normalnych natomiast głównym motywem, dla którego państwo uważa za pożądane wzmożenie się ruchu turystycznego, jest motyw ekonomiczny; ruch turystyczny wewnętrzny zatrzymuje bowiem pieniądz w kraju, ruch zaś turystyczny cudzoziemców zwozi pieniądz obcy i poprawia bilans płatniczy. Jako trzeci wreszcie motyw przybywa turystyka w roli czynnika wychowania fizycznego; należy tu popieranie turystyki górskiej i narciarstwa wśród całego społeczeństwa a specjalnie młodzieży.

W pracy tej akcja państwowa iść musi w dwóch kierunkach: czynnego ułatwiania turystyki i jej propagandy.

Na polu czynnego popierania turystyki jest jeszcze do zrobienia bardzo wiele — ziemie dawnego zaboru austrjackiego i rosyjskiego są bowiem na tym punkcie prawie że dziewiczym krajem. Polska nietylko w dzisiejszym stanie wojennego zniszczenia, ale nawet w swoim przedwojennym wyglądzie nie była — poza ziemiami zaboru pruskiego — krajem, któremu brak tylko wielojęzycznej reklamy, aby ściągnąć tysiączne rzesze obcych turystów. Nie dlatego, że nie było tu wygód i urządzeń, do jakich człowiek kulturalny w czasie podróżowania jest przyzwyczajony. Rzec można bez przesady, że

turystykę w dawnej Galicji i Królestwie Polskiem, nie mówiąc już o Wołyniu, Polesiu i Litwie, uprawiać mógł tylko człowiek zdecydowany na wszelkie niewygody, zahartowany i wytrzymały, którego nie mogłyby odstraszyć ani jaknajgorsze połączenia kolejowe, ani brak hoteli i restauracyj po miastach i miasteczkach, ani brak schronisk i ścieżek w górach, ani potrzeba dźwigania w plecaku całego potrzebnego na wycieczkę prowiantu, a nierzadko i namiotów do spania. Wyprawiając się gdziekolwiek, z wyjątkiem większych miast, zdrojowisk i Zakopanego, trzeba było być przygotowanym na noclegi w sianie w stodole, lub na ziemi, w półotwartym szałasie, na wikt złożony ze śledzi, mleka i chleba w brudnych szynkach żydowskich, na wytrzęsienie się jaknajgorszemi drogami, chłopskim wózkiem, za którego wyszukaniem trzeba było chodzić od chaty do chaty itd.

Wobec tego stanu rzeczy dziwić się nie można, że turystyki obcej (poza Zachodniemi Beskidami, gdzie chodzili, ale też i opiekowali się niemi Niemcy) nie mieliśmy wcale, a turystykę swojską uprawiali tylko najwytrzymalsi t. j. młodzież męska, gimnazjalna i akademicka, obok bardzo nielicznych jednostek z pośród osób starszych i pań. Z drugiej strony nie da się zaprzeczyć, że wznowiony w latach 1906—1914 ruch turystyczny i krajoznawczy poprawił tu i ówdzie cokolwiek warunki podróżowania. Dzięki zbiorowym wysiłkom całego szeregu powstałych w tym czasie towarzystw, jak Polskiego Tow. Krajoznawczego w Warszawie, Karpackiego Tow. Narciarzy i Akademickiego Klubu Turystycznego we Lwowie, Polskiego Tow. „Beskid" w Cieszynie, Krajowego Związku Turystycznego w Krakowie a wreszcie Towarzystwa Tatrzańskiego i jego oddziałów, powstało kilka wygodnych schronisk dla turystów i narciarzy w Tatrach, Beskidach Śląskich, Karpatach Wschodnich, Górach Świętokrzyskich i dolinie Ojcowskiej, wydano szereg przewodników po poszczególnych prowincjach, lub też pewnych miastach i okolicach, wyznaczono tu i owdzie ścieżki w górach, a co rzecz najważniejsza, zwiedzono i poznano dokładnie, a nawet fotografowano rozmaite bardzo piękne zakątki kraju, które były przedtem prawdziwą *terra incognita*.

Lecz ten okres pionierski nie minął jeszcze. Nie wszystkie osobliwości odkryte i zbadane, nie wszystkie udostępnione, nie wszystkie drogi opisane. Przez tyle dziesiątek lat odłogiem leżąca polska praca krajoznawcza czeka wciąż na współpracowników. Praca krajoznawcza, to podwalina dla turystyki krajowej, wzrost turystyki krajowej stworzy wygodniejsze warunki podróżowania, które umożliwią ruch obcych. Kto zatem chce widzieć w przyszłości w Polsce rzeszę turystów zagranicznych, musi zaczynać od fundamentów, od pracy krajoznawczej, od propagandy turystyki swojskiej i od starań nad poprawą warunków podróżowania, a specjalnie hotelarstwa.

To są przesłanki ogólne, które uwzględnić musi akcja państwowa mająca na celu propagandę turystyki. Pozatem musi się brać na uwagę też i to, że „nie odrazu Kraków zbudowano“ i że także na polu ułatwienia ruchu turystycznego Polska jeszcze nie tak wnet dorówna nietylko Szwajcarji lub Belgji, ale chociażby Czechom i przedwojennym Węgrom — dużo jeszcze wody upłynie w Wiśle, zanim warunki podróżowania w dawnej Galicji i Królestwie Polskiem staną się takie, jak są w Poznańskiem. Potrzeba poparcia rządu, ale też potrzeba i inicjatywy prywatnej.

Dotychczasowe zaniedbanie turystyki w Polsce, jest w wielkiej mierze wynikiem polityki, stosowanej na tem polu przez wszystkie trzy rządy zaborcze. Nietylko, że pozytywnie nie zrobiono niczego, dla ułatwienia polskiego ruchu turystyczno - krajoznawczego, ale zwalczano go wszelkiemi sposobami. W zaborze rosyjskim ze względów policyjnych turyści przemykać się musieli borem-lasem, w zaborze austrjackim w ostatnich latach przed wojną, prawdziwy szał ogarnął żandarmerję, która raz po raz przy pomocy ludności miejscowej aresztowała turystów, jako podejrzanych o szpiegostwo. Do mistrzostwa doprowadziła te szykany żandarmerja węgierska w polskich i słowiańskich komitatach północnych Węgier, węsząca w każdym polskim turyście, który do górala przemówił po polsku, „pansławistę“, którego należy zamknąć. W zaborze pruskim wprawdzie się do więzienia nie szło, ale zbiorowe wycieczki polskie dostawały aniołów stróżów, pod postacią agentów policyjnych, którzy towarzyszyli im na każdym kroku, badając czy nie stykają się z polską ludnością miejscową, aby ich w razie czego wydalić jako „lästige Ausländer“. Doświadczyłem tego zbyt często na własnej skórze, by się dziwić, że w tych warunkach na szerszą skalę pomyślany polski ruch turystyczno - krajoznawczy rozwinąć się nie mógł.

Obecnie okoliczności się zmieniły — interesa państwowe i to nietylko ekonomiczne wymagają, by ruch ten rozwinął się najwięcej, by ogarnął szerokie masy i by ze strony państwa napotykał na wszelkie udogodnienia. A nie jedna tylko władza powołaną jest tu do współudziału — niemal, że każde z ministerstw w swoim zakresie ma do wykonania szereg inwestycji niezbędnych do tego, by mógł się rozwinąć prawidłowy ruch turystyczny. Przechodząc do szczegółów, praca państwowa nad popieraniem ruchu turystycznego musi objąć:

1. Otaczanie opieką i popieranie rozwoju najważniejszych stacji turystycznych w Polsce, jak Zakopane, Zawoja, Wisła, Szczawnica, Jaremcze, Ojców itd., przyczem wzorem może tu być intensywna działalność, rozwinięta przez rząd węgierski w celu rozwoju spiskich letnisk podtatrzańskich, lub też Lubochni na Liptowie.

2. Stworzenie na Polskim brzegu morskim, w Kolibkach, Gdyni lub Jastarni wielkiej morskiej miejscowości kąpielowej i stacji turystycznej za pośrednictwem zawiązać się mającego w tym celu towarzystwa akcyjnego.

3. Podniesienie na poziom europejski polskich miejscowości kąpielowych.

4. Popieranie budowy schronisk turystycznych w górach, przeważnie w Tatrach i Karpatach, a to przez subwencjonowanie odnośnych prac Towarzystwa Tatrzańskiego i pokrewnych.

5. Budowa ścieżek górskich w Tatrach, oznaczanie farbami i tablicami orjentacyjnemi ścieżek górskich w Tatrach i Karpatach, ewentualnie w innych okolicach, gdzie turystyczny ruch może się rozwinąć, n. p. Puszcza Białowieska, Góry Świętokrzyskie, Szwajcarja Kaszubska, Pojezierze Mazurskie.

6. Wydawanie map szczegółowych pewnych okolic specjalnie dla turystów, z oznaczeniem ścieżek górskich n. p. Tatr, Pienin, okolic Krakowa, poszczególnych partyj Karpat, okolic nadniemeńskich, Kaszub itd.

7. Budowanie domów wycieczkowych w bogatych w zabytki muzea i dzieła sztuki miastach Polski i w Zakopanem, których zadaniem byłoby dać pomieszczenie zbiorowym wycieczkom ludowym i młodzieży szkolnej.

8. Ułatwienie — wzorem Czech — młodzieży szkolnej i akademickiej zwiedzanie kraju przez zmianę na miesiące letnie budynków szkolnych na domy wycieczkowe w tych miejscowościach, które mają jakieś pamiątki artystyczne, historyczne, osobliwości przyrody, lub też są punktem oparcia dla wycieczek górskich.

9. Organizacja zbiorowych wycieczek młodzieży szkolnej i ludu — ułatwienia i zniżki kolejowe dla tego rodzaju wycieczek zbiorowych.

10. Współdziałanie z władzami wojskowemi, a w szczególności z Zarządem Uniwersytetu Żołnierskiego, w ułatwianiu i organizowaniu wycieczek krajoznawczych wojskowych.

11. Ułatwienia i pomoc dla zbiorowych wycieczek cudzoziemców po Polsce.

12. Zaprowadzenie zniżonych biletów powrotnych dla członków towarzystw turystycznych z głównych miast Polski do najważniejszych centrów turystyki, np. ze Lwowa do stacyj we Wschodnich Karpatach, z Krakowa do Zakopanego i ważniejszych stacyj Beskidów Śląskich i Zachodnich, z Warszawy do Puszczy Białowieskiej i w Góry Świętokrzyskie itd.

13. Wyszkolenie i kontrola przewodników górskich oraz artystycznych ciceronów miejskich.

14. Zaprowadzenie dogodniejszych połączeń kolejowych i bezpośrednich wagonów z głównych miast Polski do ważniejszych stacyj turystycznych. W dnie świąteczne wprowadzenie specjalnych pociągów wycieczkowych, które umożliwiłyby mieszkańcom miast, mającym tylko jeden dzień w tygodniu wolny, spędzenie go w górach lub lasach; n. p. mieszkańcom Warszawy w Górach Świętokrzyskich, w Puszczy Białowieskiej czy na Bałtyku, mieszkańcom Poznania w Borach Tucholskich lub Szwajcarji Kaszubskiej, mieszkańcom Lwowa w Karpatach Wschodnich itd.

15. Budowa linji kolejowych do ważnych stacyj turystycznych dotychczas linij kolejowych pozbawionych, n. p. wprost z Warszawy do jednej z miejscowości u stóp Gór Świętokrzyskich, z Krakowa do Ojcowa, z Makowa do Zawoji, z Nowego Targu przez Czorsztyn i Szczawnicę do Starego Sącza, z odgałęzieniem na Spisz, z Nowego Targu do Białki, z Czarnego Dunajca przez Witów i Kościeliska do Zakopanego, z Worochty na Żabie, Uścierzyki, Kuty do Zabłotowa przez Perehińsko do Osmołody, z Krosna do Dukli itd.

16. Zanim zostaną wybudowane odnośne linje kolejowe, budowa gościńców do tych ważnych dla ruchu turystycznego miejscowości, które obecnie nawet gościńców są pozbawione (np. Żabie, Ojców itd.) Budowa gościńców górskich n. p. na Halę Gąsienicową w Tatrach.

17. Komunikacja pocztowemi omnibusami automobilowemi z najbliższych stacji kolejowych do bardziej od nich oddalonych letnisk (np. Zawoja, Szczawnica, Iwonicz) zdrojowisk i stacyj turystycznych.

18. Starania o postawienie hotelarstwa i przemysłu gospoddniego w Polsce na wyżynie europejskiej. Niestety dzisiaj poza największemi miastami i zdrojowiskami, a wreszcie ziemiami dawnego zaboru pruskiego i Śląskiem Cieszyńskim, większość miast i miasteczek i to nawet powiatowych, albo hoteli i restauracyj nie ma wcale, albo też ma takie, które ani polskiego ani tem mniej cudzoziemskiego turysty zadowolić nie mogą. Ponieważ radykalna poprawa tych stosunków jest podstawowym warunkiem rozwoju ruchu turystycznego, należy do niej dążyć nawet (wzorem Bośni, Węgier i Finlandji) drogą budowy hotelów rządowych.

19. Ułatwienie (budowa hoteli, gospód, dróg, wydanie przewodnika) zwiedzania przez cudzoziemców największych pobojowisk wojny światowej, leżących na ziemiach polskich.

20. Współdziałanie z kompetentnemi czynnikami w sprawie ochrony przyrody, krajobrazu i zabytków sztuki.

21. Subwencjonowanie towarzystw turystycznych i narciarskich. (D. c. n.)

Kapitan Walerjan Sikorski
nauczyciel gimnastyki Uniwersytetu Poznańskiego

Fizyczne wychowanie jako podstawa wyszkolenia żołnierza.

(Rzecz odczytana 15 stycznia 1920 r. na zebraniu Towarzystwa Wiedzy Wojskowej w Warszawie.)

(Dokończenie.)

Najcięższym bezsprzecznie dla żołnierza czasem jest okres wyszkolenia czyli t. zw. rekrucki. Jest to zarazem czas, w którym rekrut zapoznaje się z obowiązkami żołnierza i przyzwyczaja się do dyscypliny wojskowej. Okres to w życiu żołnierza najważniejszy. Ma on w tym czasie zapoznać się z bronią i sposobem jej użycia. Ma on wzmocnić swe siły i nabyć potrzebnej w boju zręczności oraz przyzwyczaić się do współdziałania i należycie je oceniać w walce z wrogiem. Ma wreszcie nabyć wiary w swe siły i wiarę w siły towarzyszów broni i dowódców. Wszystko to ma osiągnąć w ciągu ośmiu tygodni, gdyż tak długo trwa obecnie wyszkolenie rekruta. Rzeczą jest naturalną, że wobec krótkości czasu zastosujemy środki, prowadzące najkrótszą drogą do pożądanego celu, przyczem ograniczymy się do rzeczy najważniejszych. Pierwszy tydzień jest pomostem łączącym dotychczasowe życie rekruta z życiem wojskowem. Ponieważ większość rekrutów pochodzi ze stanu włościańskiego, wnoszą ze sobą nastrój duchowy i fizyczny, sprzeczny pod pewnemi względami z potrzebą organizacji wojskowej. Rolnik jest przyzwyczajony do intensywnej pracy w lecie, pracy jednostronnej przeważnie w postaci pochyłej. Ruchy w czasie ciężkiej pracy wykonuje powoli. Rzadko kiedy biegnie, gdyż tego ruchu w swej ciężkiej pracy nie potrzebuje, a po niej jest zbytnio fizycznie zmęczony, więc wraca z pola krokiem powolnym. Zimą odpoczywa, prowadząc żywot leniwy i bezczynny. Następstwem tego jest ociężałość rekrutów, mała ruchliwość i chęć do leżenia przy każdej sposobności. Wszystkie te okoliczności uwzględnimy, układając program gimnastyki rekruta w pierwszym tygodniu.

Nauczywszy go wznioślejszej pieśni do marszu i każąc mu przy tym śpiewie maszerować, nietylko stworzymy w oddziale pierwszy węzeł wspólnego nastroju duchowego, ale także wzmocnimy płuca rekrutów, a przytem wyrobimy u nich poczucie rytmu tak ważne przy wszystkich ćwiczeniach gimnastycznych, a także w czasie długich marszów wojskowych. Utworzenie z kolumny marszowej kolumny ćwiczebnej przyzwyczaja do szybkiego i łatwego ustawienia się całego oddziału do ćwiczeń tak, by żołnierze sobie wzajemnie

nie przeszkadzali, by każdy z nich był dla prowadzącego widoczny i by cały oddział zajmował możliwie najmniej miejsca. W programie gimnastycznym w pierwszym tygodniu uwzględnimy przedewszystkiem ćwiczenia wpływające na ruchliwość rekruta.

Największą usługę oddadzą w tym kierunku szybkie zmiany postaw, zabawy i gry ruchowe. Nie mogąc osiągnąć dokładności w wykonaniu ćwiczeń gimnastycznych, z powodu złej postawy u każdego prawie rekruta, zwrócimy w pierwszym tygodniu uwagę wyłącznie na prawidłową postawę zasadniczą, wobec czego uwzględnimy przedewszystkiem te ćwiczenia, które postawę tę poprawiają. Wszystkie inne przerobimy w formie zabawy t. j. bez koniecznego zresztą warunku dokładności w wykonaniu. Nie zaniedbamy natomiast tak w tym, jak we wszystkich innych tygodniach ćwiczeń wyrabiających chęć do współzawodnictwa, które w następnych tygodniach przerobimy w formie walk pozornych, a także nie zaniedbamy ćwiczeń oddechowych. Prócz tego zwrócimy baczną uwagę już od pierwszego tygodnia na ćwiczenia przygotowawcze do skoku i na skoki same, gdyż ćwiczenie to ma nietylko stałe zastosowanie w służbie wojskowej, ale prócz tego wyrabia płuca i serce.

Pierwszem ćwiczeniem przygotowawczem do wszystkich ćwiczeń wojskowych jest postawa zasadnicza. Objęta regulaminem musztry formalnej postawa zasadnicza ze stanowiska fizjologji ruchu nie wytrzymuje krytyki, gdyż wpływa deformująco na klatkę piersiową. Wystarczy porównać dwie postawy zasadnicze tj. przepisową regulaminem musztry formalnej i postawę zasadniczą ćwiczebną, by zauważyć niekorzystną różnicę w postawie pierwszej. Postawa ta ma wobec tego więcej stron ujemnych, niż dodatnich.

W następnych tygodniach będziemy dążyli konsekwentnie do dokładności w wykonywaniu każdego ćwiczenia t. j. będziemy żądali, by ruch każdy był wykonany do ostatnich granic, gdyż tylko taki ruch może mieć dodatni wpływ na organizm. Wpływa on pod względem duchowym na organizm przez to, że wzmacnia wolę, pod względem fizycznym zaś dajemy sposobność żołnierzowi do poznania zapasu swych sił, a zarazem wyuczymy go sposobu praktycznego zastosowania tych sił w walce. W skład dalszych programów gimnastycznych wejdą wobec tego ćwiczenia poprawiające postawę żołnierza, wzmacniające jego płuca, serce i naczynia krwionośne, oraz ćwiczenia rozwijające sprężystość stawów i mięśni. Przy doborze ćwiczeń zastosujemy się przedewszystkiem do zasad stopniowania. Ćwiczenie zbyt trudne wywołuje zniechęcenie u żołnierza, brak wiary we własne siły, oraz niekarność. Dlatego to wychodzimy od rzeczy łatwiejszych i już poznanych, przyczem odróżnimy brak danych od lenistwa i złej woli. Ćwiczenia według jednego i tegosamego

programu gimnastycznego trwają zależnie od stopnia rozwoju fizycznego i duchowego rekrutów 1—2 tygodni.

W każdym programie uwzględnimy walkę pozorną, by wyrobić chęć do współzawodnictwa i dać sposobność żołnierzom do oceny swych sił, gry bieżne, by wyrobić u nich zmysł orjentacyjny, szybkość decyzji, towarzyskość i wesoły nastrój, oraz ćwiczenia w pokonywaniu przeszkód, byśmy mogli je w ostatnim tygodniu wyszkolenia rekruta połączyć w jedną całość na torze biegu z przeszkodami.

Chcąc mieć dokładne dane ogólnego stanu sprawności fizycznej żołnierzy, konieczną rzeczą jest prowadzić pomiary dotyczące wzrostu, wagi, różnicy dotyczącej wdechu i wydechu, oraz daty, dotyczące egzaminu w biegu na 400 m., skoku w wyż lub w dal, rzutu granatem ręką lewą i prawą oraz 10 km. marszu w pełnym rynsztunku.

Jedno i drugie przyczynia się wyraźnie do postępu w wychowaniu fizycznem, gdyż wpływa dodatnio zarówno na pracę instruktora, jak i żołnierza.

Dla instruktora daty statystyczne są probierzem jego pracy i kontrolą środków, któremi się posługuje, żołnierza zaś dodatni rezultat egzaminu, poparty datami z pomiarów, przekonywuje o wartości pracy nad jego organizmem. Następstwem tego jest obopólna dbałość o organizm i wiara w pracę, która jest najlepszym bodźcem w dążności do wspaniałego celu zgodnej współpracy instruktora z żołnierzem.

Współpraca ta jednak zależną jest przedewszystkiem od instruktorów. Instruktorzy powinni pracować nietylko z zamiłowaniem, ale wprost z fanatyzmem, który w żadnym wypadku zaszkodzić nie może, o ile dobór środków oparty jest o naukową podstawę. Należałoby więc zacząć pracę od starannego doboru i gruntownego wyszkolenia instruktorów w szkole wychowania fizycznego. Każdy pułk powinien mieć przynajmniej jednego takiego instruktora, któryby się podjął ze zrozumieniem pracy wychowawania fizycznego nietylko nad szeregowcem, ale także nad podoficerami i oficerami, gdyż ci przedewszystkiem powinni przekonać się na swych własnych organizmach o wartości racjonalnych ćwiczeń fizycznych.

Towarzystwa gimnastyczne w Polsce obecnie prawie nieczynne, powinny się zreorganizować o tyle, by mogły podtrzymywać, a nawet dalej rozwijać sprawność fizyczną u tej młodzieży, która już odbyła przepisany czas służby wojskowej, a także, by mogły fizycznie rozwijać tę młodzież, która ma rozpocząć służbę wojskową.

Kontrolą tej pracy byłyby perjodyczne pomiary i egzaminy ze sprawności fizycznej w czasie ćwiczeń wojskowych.

Tak wyobrażam sobie w ogólnych zarysach program wychowania fizycznego jako podstawę wyszkolenia żołnierza polskiego. W rzeczywistości wpływ systematycznego wychowania fizycznego jest daleko rozleglejszy i wszechstronniejszy tak dalece, że można twierdzić z zupełną świadomością: Od jakości fizycznego wychowania zależeć będzie wartość duchowa naszego narodu. Na poparcie tego twierdzenia zwrócę uwagę na wychowanie w Grecji, a w szczególności w Atenach.

Tradycje tego wychowania starają się wskrzesić u siebie państwa współczesne, a wyrazem tego są przywrócone do życia igrzyska olimpijskie. Dotychczas nie mającym własnego państwa, nie wolno nam było brać udziału jako osobnemu narodowi w igrzyskach olimpijskich. W tym roku stajemy po raz pierwszy do zawodów międzynarodowych.

Jest rzeczą bardzo możliwą, że w zawodach tych nie odniesiemy żadnego zwycięstwa, a może nawet żadnego uznania, gdyż praca nasza w tym kierunku była dotychczas pobieżna i powierzchowna. To nas jednak nie powinno zrażać wcale. Odwrotnie. Powinniśmy wszyscy wziąść się do systematycznej pracy nad naszymi organizmami, które są przedewszystkiem częściami składowemi jednego wielkiego organizmu, jakiem jest państwo. Moralnem więc obowiązkiem naszym powinno być coroczne składanie egzaminu ze sprawności fizycznej. Egzaminy te powinny się odbywać publicznie. Prócz tego jednostki wyjątkowo przez naturę uposażone powinny stawać do zawodów i to bez względu na rangę i stan, byśmy wszyscy, będąc obywatelami - żołnierzami, mogli się czuć współpracownikami we własnej Ojczyźnie.

Dążnością naszą powinien być ideał, o który współubiegają się również inne narody: „Stać się nowoczesnymi Ateńczykami“.

Nowe książki.

Dr. L. Dufestel. **La croissance.** Paris (O. Doin) 1920. Str. 303 w 8-ce, 20 ilustr.

Autor dobrze zapisał się w pamięci naszej jako redaktor *Médecine scolaire* i twórca doskonałego podręcznika o higjenie szkolnej oraz kilku pomniejszych dziełek. Niniejszy tom nie zadaje kłamu oczekiwaniom; co więcej, jest w literaturze odnośnej nowością bardzo pożądaną, stanowiąc pierwsze dzieło o charakterze podręcznika, obejmującego całość naszej wiedzy o wzroście człowieka. Dufestel opanował całkowicie cały dorobek naukowy, rozsiany w licznych monografjach i rozprawach, niezawsze łatwo

dostępnych i bardzo umiejętnie zużytkował go, nadając swym wywodom potoczystość i przystępność obok ścisłości naukowej, zalety, tak często odznaczające autorów francuskich. Po wstępie ogólnym znajdujemy tu zestawienie praw wzrostu, przyczyn, działających na rozwój dziecka, pomiarów antropometrycznych, wraz z oceną ich wartości, rozwoju różnych części ciała i różnych narządów jego, modyfikacyj czynności głównych narządów podczas wzrostu, wpływu gruczołów wewnętrznego wydzielania na wzrost, wreszcie podział wzrostu na okresy, rozwój psychiczny w ciągu tych okresów, oraz choroby wzrostu.

Sumiennie zestawiona bibljografja ułatwia wprowadzenie w literaturę przedmiotu. Dzieło możemy gorąco zalecić wszystkim, dla których je przeznaczył autor, tj. lekarzom, wychowawcom i rodzicom. *P.*

Dr. St. Kopczyński. **Wskazówki do badań higjeniczno-szkolnych.** Warszawa (Min. Zdr. Publ.) 1918. Str. 30 w 8-ce.

Zdrowie i odporność fizyczna młodego pokolenia — to znaczna część bygactwa narodowego. Rozumiemy tę zasadę teoretycznie, a i w praktyce staramy się ją przeprowadzić różnemi środkami, między któremi nadzór lekarski nad szkołami należy do najważniejszych. Organizujące się obecnie pod egidą Ministerstwa Zdrowia Publicznego kadry administracji sanitarnej uzupełniają się też szybko lekarzami szkolnymi i należy uważać za kwestję niedługiego czasu poddania ich opiece wszystkich szkół polskich. Akcja ta postępuje z konieczności w tempie tak żywem, że nie można czekać na specjalne wyszkolenie kandydatów na lekarzy szkolnych, które zagranicą odbywa się na odpowiednich kursach. Pewien zaś zasób wiadomości szczegółowych, nie wykładanych dotąd obowiązkowo w Uniwersytetach, okazuje się niezbędnym dla należytego spełnienia obowiązków tego tak ważnego urzędu. Autor, jako jeden z najlepszych u nas znawców tej dziedziny (kierujący obecnie odnośnym Wydziałem w Ministerstwie Oświecenia) spełnia też bardzo ważną część swego zadania, wyposażając coraz liczniejsze zastępy lekarzy szkolnych w niezbędne dla nich *vade mecum*, umożliwiające im pożyteczną działalność na polu jednej z najskuteczniejszych gałęzi pracy zdrowotno - wychowawczej. Broszura ta powinna znaleźć się w każdej szkole polskiej.

Dr. Wł. Kubik. **Warzywne ogrody na działkach.** Lwów (Bibl. Macierzy polskiej) 1918. Str. 128 w 8-ce, z licznemi rycinami w tekście.

Są to 4 wykłady z ramienia Powszechnych wykładów Uniw. i Polit. lwowskiej, omawiające sprawę, która, poza ekspertami ogro-

dnictwa, zajmuje również żywo higjenistów, wychowawców, ekonomistów i pracowników w dziale pomocy społecznej. Dla nich wszystkich rzecz, napisana przez znawcę tej miary, jak Dr. Kubik, musi posiadać wartość pierwszorzędną. Oczekiwania te ziszczają się w całej pełni przy uważnej lekturze dziełka. W części I. opisuje autor ogrody działkowe wogóle, daje porównanie stosunków przedwojennych z obecnymi, vmawia zagonki dla dzieci, ogrody szkolne, robotnicze, działki urzędnicze itp. Część II. zaznajamia nas z ogólnemi zasadami zakładania działek i hodowli warzyw przez zimę. Część III. — ze szczegółami hodowli warzyw, Część IV. z przechowywaniem warzyw przez zimę. Część V. wreszcie uwzględnia rośliny ozdobne i własny dom w ogrodzie. Trudno o książkę bardziej na czasie i lepiej napisaną.

J. Lindhard. **Den almindelige Gymnastikteori.** 2. Udgave. Kjóbenhavn (C. Larsen) 1919. I tom, 161 str. w 8-ce, 8 tablic; II t., 216 str., 11 tablic.

Tenże. **Den specielle Gymnastikteori.** 2. Udgave. Tamże, 1918, str. 372 w 8-ce.

Prof. J. Lindhard wykłada w uniwersytecie kopenhaskim „teorję gimnastyki“ od r. 1909. Osobną pracownię, poświęconą fizjologji zastosowanej do potrzeb wychowania fizycznego, uzyskał dopiero w r. 1918, ogłaszał jednak rokrocznie cenne przyczynki do fizjoogji pracy mięśniowej i jej wpływu na narządy wewnętrzne. Jest zatem jednym z niewielu fizjologów, w całem tego słowa znaczeniu kompetentnych w tak mało dotąd uprawianej gałęzi nauki. Dwie książki jego, które w krótkim czasie wymagały drugiego wydania, usprawiedliwiają w zupełności zainteresowanie, jakie budzą wyżej przytoczone fakty, przewyższając w niejednej mierze to, co nam dawały najlepsze podręczniki dotychczasowe (F. A. Schmidta, G. Demeny‘ego, H. Spitzy‘ego, Tait Mac Kenziego i innych).

Przez „teorję gimnastyki ogólnej“ autor rozumie „fizjologję rozpatrywaną z punktu widzenia celów i środków wychowania fizycznego“. Materjał podzielił na 3 tomy, z których pierwszy omawia fizjologję komórki i czynności wydzielenia wewnętrznego i układu nerwowego wraz z narządami zmysłów, drugi fizjologję i mechanikę narządów ruchu, trzeci (wyczerpany — drugie wydanie w przygotowaniu) krew i jej krążenie, oddech, trawienie, przyswajanie, wydalanie i wydzielanie, wymianę materji, regulację ciepła i rozmnażanie. „Teorja gimnastyki szczegółowa“ prof. Lindharda zawiera natomiast „naukę o systemach gimnastycznych, systematykę materjału ćwiczebnego, oraz określenie działania i formy poszczególnych ćwiczeń“. Wychodząc z zupełnie słusznego założenia, że

nowoczesne wykształcenie teoretyczne wychowawcy fizycznego powinno być przedewszystkiem fizjologiczne, autor daje mu w pierwszym podręczniku bardzo poważne przygotowanie z tego działu wiedzy, która ma służyć za podwalinę krytycznego poglądu na ćwiczenia cielesne i ich wartość, zawartego w drugiem dziele.

Prof. L. odmawia naukowego uzasadnienia wszystkim istniejącym systemom gimnastycznym. Mimo to bierze za punkt wyjścia jeden z nich, t. j. system Linga, gdyż przyznaje mu największą zdatność do ewolucji w myśl postulatów nauki. Analiza i krytyka postaw i ruchów gimnastycznych, zajmująca większą część „szczegółowej teorji gimnastyki", przewyższa gruntownem opracowaniem wszystko, cośmy dotąd czytali w tej dziedzinie. Nie na wszystkie poglądy autora możemy się zgodzić. I tak np. potępiając ćwiczenia oddechowe, idzie stanowczo za daleko w krytycyzmie. Lecz czytelnik zachęcony przez samego prof. L. do zerwania z zasadą *jurare in verba magistri*, z łatwością poczyni odpowiednie zastrzeżenia. Razi nieco w układzie zbyt podrzędne traktowanie ćwiczeń swobodnych (gier i sportów).

Z dzieł dotąd wydanych tego rodzaju, niniejsze najbardziej zasługuje na przyswojenie naszej literaturze. *P.*

Elli Björksten. **Kvinnogymnastik.** Förra delen. Holger Schildts Förlag, Helsingfors 1918. Str. 306. Jest to praca jednej ze szermierek, które się przyczyniły do ewolucji systemu Linga, uzależnionej od postępów w filozofji i psychologji. Książka ta jest zbiorem „myśli i idei z czasu 25-letniej pracy" na polu wychowania fizycznego pracowniczki, mającej w tym kierunku gruntowne i wszechstronne wykształcenie. Analizując ruch ze stanowiska fizjologicznego, architektonicznego, estetycznego i psychicznego rzuca Björksen na niejeden ważny szczegół jasne światło jak n. p. na torję zaoszczędzenia sił w czasie pracy i na wyrobienia poczucia rytmu i wdzięk ruchu w gimnastyce kobiet.

Praca p. Björksten jest zapowiedzią poważnej, jakkolwiek powolnej dalszej ewolucji na polu wychowania fizycznego. W rzeczywistości ewolucja ta mniej dotyczy zasad systemu, które w swej „prawdzie" zmianie nie uległy. Dotyczy ona natomiast samej metody nauki. *S.*

Ministère de la Guerre. Direction de l'infanterie. **Projet de Règlement Général d'éducation physique.** Éducation physique élémentaire. Enfance. Approuvée par le Ministre de l'Instruction Publique et des Beaux-Arts. Stron 64. Paris 1919.

Są to programy wychowania fizycznego dla szkół ludowych

francuskich, wzorowane przeważnie bez powodzenia na podobnych programach dla szkół szwedzkich. Mimo tego, że *Projet* nie jest wolny od licznych błędów, możemy go uważać za dowód postępu w wychowaniu fizycznem w szkołach francuskich. Jedną z zalet jest n. p. wpisywanie rezultatu perjodycznych badań lekarskich do *Carnet physiologique*. *S.*

Z czasopism.

Fizjologja.

G. Liljestrand i J. Lindhard. **O pojemności minutowej serca przy pływaniu.** (Skandin. Arch. f. Physiol., 1919).

Jak wiadomo, nazywamy pojemnością minutową iloczyn z pojemności skurczowej i częstości tętna. Jest to jedna z dat, najlepiej określających czynność serca w danej jednostce czasu, bo wskazująca ilość krwi, wtłoczonej w ciągu minuty ze serca do tętnic. Prof. J. Lindhard z Kopenhagi zasłużył się, wraz z Kroghem, około ustalenia jednej z najlepszych dziś metod oznaczania pojemności minutowej. Polega ona na tem, że osoba badana oddycha przez czas pewien mięszaniną gazów, zawierającą podtlenek azotu, poczem z ilości absorbowanego gazu tego i ze znanego współczynnika absorbcji oblicza się ilość krwi, która przeszła przez płuca w tymże czasie, a z niej pojemność skurczową. Zastosowując tę metodę do badania wpływu pływania na czynność serca, Liljestrand i Lindhard wypełnili lukę dotkliwą w dotychczasowej naszej wiedzy w tej dziedzinie, gdyż fizjologja pływania należy do najmniej opracowanych, z łatwo zrozumiałych powodów natury technicznej. Zapomocą dowcipnego fortelu badacze duńscy uzyskali urządzenie, przy którem pływak wykonywał swobodnie i naturalnie swe ruchy, nie oddalając się zbytnio od spirometru, ustawionego na lądzie, po każdym bowiem ruchu wprzód pociągał go wstecz ciężar, przewieszony przez blok na sznurze, umocowanym u pasa. Wyniki wskazują na bardzo znaczne wzmożenie pojemności minutowej, większe, niż (przy tem samem zużyciu tlenu) w innych rodzajach ruchu, dotąd badanych. Ponieważ i ciśnienie krwi przy pływaniu względnie silniej się wzmaga, praca serca doznaje tu większego spotęgowania, niż w innych postaciach pracy mięśniowej. *A priori* mogliśmy tego oczekiwać z uwagi na wzmożony opór, jaki pracy serca stawiają zwężone wskutek oziębienia naczynia skórne. *P.*

Higjena nauczania.

Dr. Józefa Joteyko. **O rozwoju zainteresowań u dzieci normalnych i anormalnych.** (Szkoła Powszechna, 1920, zeszyt I.)

Jedynie wysiłek radosny, podtrzymany przez zainteresowanie psychologiczne, jest prawdziwie produkcyjnym. Stąd cały szereg nowoczesnych pedagogów podjął badania nad rozwojem zainteresowań u dzieci i obecnie porządek ich jest dość dokładnie ustalony. Według badań Ferrièr'a przedstawia się porządek ten następująco: od rzeczy prostych do złożonych, od rzeczy konkretnych do absrakcyjnych, od odbiorczości pasywnej do spontaniczności, od rzeczy nieokreślonych do specjalizacji, od subjektywizmu do objektywizmu, od rzeczy natychmiastowych do bardziej odległych w czasie i przestrzeni.

Niektórzy psychologowie dowodzą, że porządek, w jakim pojawiają się zainteresowania u dzieci, jest ten sam, w jakim pojawiły się one w ciągu rozwoju ludzkości. Analogja choć słuszna, nie jest jednak zupełna, gdyż dziecko wolne jest od zainteresowań związanych z rozwojem gatunku i walki o byt.

Zainteresowanie jest symptomatem potrzeb, które zmieniają się w miarę rozwoju fizycznego i umysłowego dzieci. Lata najmłodsze wypełnia potrzeba poznawania zmysłowego, a następnie ruchu, pracy fizycznej produkcyjnej. To też dla dzieci do lat 12 roboty ręczne są kamieniem węgielnym nauczania. Później dopiero zjawia się potrzeba poznania abstrakcyjnego.

Wnioski pedagogiczne wyciągnięte z badań, znajdują w większej jeszcze mierze zastosowanie u dzieci anormalnych. Zainteresowania tych dzieci przedstawiają wydatne opóźnienie, a poza tem pewne luki.

Badania porównawcze nad psychologją dzieci normalnych i anormalnych mają dla pedagogiki ogromnie doniosłe znaczenie, to też zajmowało się niemi wielu pedagogów jak dr. Decroly, pani Montessori, et Binet i Meumann. *W. N.*

Dr. Kopczyński. **Ocena programu ministerjalnego ze stanowiska higjenicznego.** (Przegląd Pedagogiczny 1919 nr. 3—4). Mimo iż program ministerjalny nosi nazwę programu naukowego szkoły średniej, stanowi ze stanowiska higjenicznego poważny krok naprzód. Że dotychczasowa szkoła do rozwoju sił fizycznych się nie przyczyniała, dowodzi choćby fakt, iż podczas poboru do wojska młodzieży uniwersyteckiej, niemal połowę musiano odrzucić, a pozostała połowa w przestraszający sposób pada ofiarą braku przystosowania się do nieco twardszych warunków życia.

Dobre strony programu, to stworzenie kilku typów szkoły średniej, co da możność uwzględnienia różnorodnej psychiki uczniów, dalej zmniejszenie liczby przedmiotów i sprowadzenie ich do kilku

zasadniczych, lecz lepiej zgłębianych. Przeniesienie środka ciężkości nauki z domu do szkoły umożliwi młodzieży poświęcić więcej czasu na rozwój fizyczny. Przeprowadzenie 2 lub 3 godzinnej lekcji tak, aby nie znużyła, zależeć będzie od nauczyciela.

Ze stanowiska higjeny potępić trzeba natomiast, iż równorzędność wychowania fizycznego w stosunku do umysłowego, nie jest zagwarantowana. Dwie godziny gimnastyki tygodniowo, oto wszystko co program w zakresie rozwoju sił fizycznych projektuje, podczas gdy zdaniem wszystkich kół kompetentnych na gimnastykę powinno być przeznaczone codziennie pół godziny, a poza tem dwa popołudnia zajmować winny gry zorganizowane przez szkołę. Liczba godzin we wszystkich klasach jest za wielka. 26 godzin tygodniowo w 4 niższych klasach, 28 w czterech wyższych — oto największa liczba na jaką higjeniści mogą się zgodzić. Pamiętać trzeba, że nakładanie nadmiernego ciężaru na barki młodzieży w okresie jej rozwoju cielesnego, zemści się w przyszłości. *W. N.*

Z towarzystw, instytucyj i zjazdów.

Zjazd nauczycieli gimnastyki w Warszawie.

Sekcja Wychow. Fiz. przy T. N. S. W. organizuje w dniach 8, 9 i 10 czerwca r. b. zjazd nauczycieli gimnastyki z całego państwa polskiego. Zjazd ten ma na celu omówienie szeregu spraw, związanych z podniesieniem poziomu szkolnych ćwiczeń cielesnych w obecnych warunkach i w granicach kompetencji samych nauczycieli. Pozatem będzie on przeglądem sił nauczycielskich oraz da sposobność do nawiązania ścisłych i stałych, organizacyjnych stosunków, umożliwiających planowe współdziałanie w sprawach dotyczących pracy zawodowej.

Tematy referatów głównych są następujące:

1. Jednolitość zasad kształcenia cielesnego narodu: w szkole, w wojsku, w towarzystwach (prof. dr. E. Piasecki).

2. Program ćwiczeń cielesnych dla szkół powszechnych i wyższych (od 7—18 roku) — (kpt. W. Sikorski).

3. Kształcenie i dokształcanie kierowników wychowania fizycznego (ppor. St. Świderski i p. H. Olszewska).

4. Sposoby przeprowadzenia programu ćwiczeń cielesnych w szkołach w warunkach obecnych.

Pozatem szereg zgłaszanych referatów poruszy rozmaite kwestje, dotyczące pracy nauczycieli gimnastyki.

Oprócz zebrań dyskusyjnych urządzane będą pokazy z gimnastyki, gier, lekkiej atletyki i sportów.

Wszystkie referaty i wnioski nadesłane do dnia 20 maja r. b. będą w streszczeniu umieszczone w jednodniówce zjazdowej. Zgłoszenia referatów przyjmowane są do dnia 1 czerwca.

Zapisy na udział w Zjeździe przyjmuje kancelarja Sekcji Wych. Fiz. w lokalu Tow. N. S. W. (Bracka 18). Tam również udzielane są wszelkie informacje w sprawach Zjazdu.

Bezpośrednio po zjeździe odbędą się zebrania, mające na celu utworzenie Sekcji Wychowania Fizycznego przy T. N. S. W. (ogólnej na całe Państwo polskie), przewidzianej ustawą tego towarzystwa.

Referat o 1-ym Zjeździe nauczycieli gimnastyki i o działalności Warszawskiej Sekcji Wych. Fiz. do chwii obecnej, odczyta p. F. Francikowski. Następnie odbędzie się dyskusja nad projektem regulaminu sekcji, a po dyskusji nastąpią wybory do Zarządu Sekcji.

S.

Warszawska Sekcja Wychowania Fizycznego przy T. N. S. W.

Od stycznia r. b. działalność sekcji, do niedawna zamknięta w gronie nauczycieli warszawskich, rozszerza się na całe terytorjum Państwa polskiego. Praca organizacyjna, zmierzająca do nawiązania ścisłych stosunków z nauczycielami gimnastyki z prowincji poprzedza utworzenie przy T. N. S. W. ogólnej Sekcji W. F., istnienie której ustawa tego towarzystwa przewiduje.

Zorganizowanie w Sekcji wszystkich nauczycieli gimnastyki umożliwi im odegrać czynną rolę w podniesieniu kształcenia cielesnego w szkołach przez wytworzenie współdziałania w kierunku ulepszeń, które w znacznej mierze zależą od inicjatywy i energji samego nauczyciela.

Powyższe prace pochłaniają wiele sił sekcji, a głównie komisji prowincjonalnej, której zadaniem jest łączność z nauczycielami prowincjonalnymi. Niemniej jednak rozwija się działalność sekcji i w innym kierunku. Kom. programowa na szeregu zebrań opracowała program kształcenia cielesnego dla szkół powszechnych i gimnazjów wyższych (dla młodzieży od lat 7—18 r.). Na zebraniach referatowych rozpatrywaną była sprawa kształcenia i dokształcania kierowników ćwiczeń cielesnych, przyczem dyskusja ustaliła poglądy na sprawę, wyrażone w szeregu praktycznych wniosków. Obecnie na porządek zebrań referatowych ma wejść doniosla sprawa w jaki sposób realizować w obecnych warunkach projektowany program ćwiczeń fizycznych. Ujednostajnienie rozkazownictwa i terminologji ćwiczeń, któremu na przeszkodzie stoi przywiązanie do swych komend rutynowanych nauczycieli, ma być również doprowadzone do pozytywnego wyniku.

Wszystkie te sprawy, rozpatrywane w sekcji warszawskiej, mają być przedmiotem obrad Zjazdu nauczycieli gimnastyki całego Państwa polskiego, mającego się odbyć w czerwcu r. b. (patrz wyżej Zjazd naucz. gimn.).

Organizacja sekcji od 10 stycznia jest następująca:

Prezydjum sekcji, którego zadaniem jest ogólne kierownictwo i kotrola działalności (pp. Świderski, Nowacka, Olszewska i w. z. p. Sosiński).

Komisje stałe: prowincjonalna; zadaniem jej — nawiązywanie i utrzymywanie stosunków z prowincją (pp. Starzyński, przew., Gasparska, Majkowski, Sosiński, Świderski). Programowa: (pp. Gebethnerówna, Nowacka, Olszewska, kap. Sikorski, Świderski). Referatowa: (pp. Dusoge, Gebethnerówna, Francikowski, Olszewska, E. Pieńkowski).

Komisje przejściowe: Regulaminowa — po opracowaniu regulaminu uzupełniającego dla Sekcji została rozwiązaną. Zjazdowa: Skład jej: Członkowie prezydjum, komisji stałych, członkowie Sekcji pp. dr. Drabczyk, Filipowiczówna, Francikowski, Marendowska, Michalski, oraz osoby zaproszone z poza Sekcji: pp. dr. Gawroński, dr. Kopczyński, dr. Światopełk-Zawadzki (z Warszawy), prof. dr. Piasecki, kap. Sikorski (z Poznania); prof. Ciechanowski, prof. Sosnowski, prof. Wyrobek (z Krakowa), dr. Wyrzykowski, (ze Lwowa).

Zebrania sekcji odbywają się 3 razy miesięcznie, jedno (miesięczne) sprawozdawcze i 2 referatowe. W ostatnich czasach stale jest czynną kancelarja Sekcji, w lokalu T. N. S. W. (Bracka 18) w godzinach wieczorowych. *Świderski.*

Z komitetu igrzysk olimpijskich.

W poniedziałek 1-go marca odbyło się w gmachu Ministerstwa Zdrowia Publicznego w Warszawie plenarne posiedzenie Komitetu Igrzysk Olimpijskich pod przewodnictwem ks. Stefana Lubomirskiego.

Z ramienia Polskiego Związku Piłki Nożnej przybyli z Krakowa kap. Szkolnikowski i Dr. Weyssenhoff. Postanowiono, że Wydział Piłki Nożnej K. I. O. ma być równocześnie organem zależnym od Polskiego Związku Piłki Nożnej w Krakowa. Zresztą przyjęto sprawozdanie Wydziału do wiadomości. Przyjazd trenera z Anglji, któremu posłano już pieniądze na koszta podróży, spodziewany jest w najbliższych dniach, poczem odbędzie się trening i wybór reprezentacyjnej drużyny z pośród 40 graczy z różnych klubów. Trening odbędzie się w Krakowie.

Sprawozdanie wydziału hipicznego składał major Römmel. Ćwiczenia hipiczne odbywają się równocześnie w Starej Wsi (ćwiczy się tu z 10 końmi a wśród ćwiczących jest 5-ciu doskonałych jeźdzców), w Przemyślu (4 konie), w Poznaniu i Grudziądzu, a w najbliższym czasie zostaną zorganizowane ćwiczenia w Garwolinie. Nie brak jest dobrych jeźdzców, ale brak odpowiednich koni. Około 1-go maja jeźdzcy z wszystkich grup urządzą zawody na polu wyścigowem w Warszawie, poczem z nich wszystkich wybierze się 10-ciu najlepszych, jako kandydatów do udziału w Igrzyskach Olimpijskich w Antwerpji.

Równie dobrze postępuje praca Wydziału lekko-atletycznego we Lwowie, (ref. kap. Tadeusz Kuchar). Od 9-go lutego rozpoczęły się ćwiczenia w gmachu Sokoła-Macierzy we Lwowie, w których bierze udział 30 ćwiczących pod kierownictwem sprowadzonego ze Szwecji trenera i przy współudziale dwóch członków wydziału i lekarza, który poddaje oględzinom ćwiczących. Oprócz kandydatów do Igrzysk Olimpijskich w ćwiczeniach biorą udział również członkowie Sokoła, którzy nabyte przy tem treningu doświadczenie zużyć będą mogli w przyszłości jako instruktorowie gimnastyczni tego towarzystwa. W ciągu maja urządzi Wydział Lekkoatletyczny szereg zawodów we Lwowie, Krakowie, Warszawie, Łodzi i Poznaniu dla rozejrzenia się w materjale i poznaniu w całej Polsce najlepszych lekkich atletów. Z nich przez trenera, oraz przez Wydział zostaną wybrani kandydaci do Igrzysk Olimpijskich, z których po dwumiesięcznym treningu we Lwowie i po urządzeniu zawodów kwalifikacyjnych z początkiem lipca najlepsi pojadą do Antwerpji.

Wydział wioślarski (ref. dr. E. Loth) odbył dotychczas kilka posiedzeń, nawiązał kontakt ze wszystkiemi towarzystwami wioślarskiemi, które zgłosiły już ze swej strony kandydatów do udziału w Igrzyskach, oraz poczynił kroki celem sprowadzenia potrzebnych łodzi sportowych i trenera z zagranicy. Dla wypróbowania szans polskiego wioślarstwa odbędą się w maju zawody próbne w Bydgoszczy, gdzie jest na kanale Brdy znakomity tor wioślarski na stojącej wodzie, który dotychczas uchodził za najlepszy w Niemczech, i na którym często się zawody niemieckie odbywały. Czasy osiągnięte na tych zawodach, porównane z odnośnemi czasami, osiągniętemi przez Niemców w tych samych warunkach, pozwolą dopiero zorjentować się, jakie są szanse naszego wioślarstwa w stosunku do zagranicznego, gdyż dotychczasowe zawody wioślarskie w Polsce odbywane stale na wodach płynących o zmiennej sile prądu nie dają pod tym względem jasnego obrazu. Organizacją zawodów w Bydgoszczy ma się zająć poznańskie towarzystwo wioślarskie „Tryton".

Wydział Strzelecki (przew. Z. hr. Plater, ref. prof. Domaniewski). W połowie maja odbędą się próbne zawody strzeleckie, tak wojskowych jak i cywilnych, dopiero na podstawie ich wyników wybierze się najlepszych strzelców do dwumiesięcznego treningu i ustali budżet Wydziału. — P. Wacław Sieroszewski oświadczył imieniem Związków Strzeleckich, że przyłączają się one, w uznaniu doniosłości akcji, do prac Wydziału Strzeleckiego P. K. I. O.; mają one zamiar założyć strzelnice po całej Polsce, w których ludność cywilna mieć będzie sposobność do ćwiczeń strzeleckich z karabinów wojskowych.

Do Wydziału Kolarskiego (siedziba w Krakowie, ref. por. Reklewski), dotychczas napłynęły zgłoszenia kandydatów z Krakowa, Łodzi i Warszawy. 1-go maja odbędzie się bieg kwalifikacyjny w Krakowie, a z jego uczestników wybierze się 6-ciu najlepszych do trzymiesięcznego treningu. Pewne trudności nastręcza brak gum, których sprowadzenie z zagranicy w najbliższej przyszłości jest rzeczą niezbędną dla prac Wydziału.

Ukonstytuował się niedawno Wydział Tenisowy. W stadjum tworzenia znajduje się Polski Związek Tenisowy w Warszawie. Delegat Wydziału p. Kleinadel podał do wiadomości, że Łódzki Klub Tenisowy nadesłał na wydatki Wydziału 1000 mk. Podniósł potrzebę budowy w Warszawie jednego lub dwu wzorowych i po zachodnio-europejsku urządzonych placów tenisowych, których dotychczas brak jest zupełny, co uniemożliwia trening.

Dotychczas brak było w P. K. I. O. reprezentantów sportu szermierskiego. Postanowiono zatem zwrócić się do towarzystw szermierzy we Lwowie, Krakowie i Warszawie z prośbą o przysłanie na najbliższe posiedzenie Komitetu swych reprezentantów, celem naradzenia się nad ewentualnem utworzeniem Wydziału Szermierskiego.

Ponieważ p. Wacław Sieroszewski wyjeżdża w najbliższych tygodniach do Ameryki z serją angielskich odczytów o Polsce, uproszono go o zainicjowanie wśród Polonji amerykańskiej składek na rzecz sportu polskiego, a w szczególności Komitetu Olimpijskiego.

W najbliższych 5-ciu miesiącach ze względu na nawał materjału bieżącego posiedzenia Komitetu odbywać się będą co dwa tygodnie.

Komisja gospodarczo-finansowa Komitetu (dr. Polakiewicz prez., prof. Domaniewski wiceprez., p. Jeziorowski sekr.) uchwaliła rozdział kwoty 515 000 mk., jakie otrzyma w najbliższych czasach na prace wstępne Komitetu między poszczególne wydziały: 1) Wydział lekko-atletyczny mk. 100 000, 2) Wydział piłki nożnej mk. 130 000, 3) Wydział hipiczny mk. 100 000, 4) Wydział wioślarski mk. 60 000,

5) Wydział tenisowy mk. 40 000, 6) Wydział strzelecki mk. 25 000, 7) Wydział gimnastyczny mk. 20 000, 8) Wydział kolarski mk. 15 000, 9) Rezerwa dla użytku Komitetu mk. 40 000.

Według rozesłanych dotychczas komunikatów Belgijskiego Komitetu Igrzysk Olimpijskich, Igrzyska trwać będą przeszło dwa miesiące, 24—31 lipca zawody strzeleckie, od 15 sierpnia zawody lekkoatletyczne i tenisowe, 22 sierpnia gimnastyczne, 29 sierpnia piłka nożna, 6 września popisy hipiczne, a dopiero 27 września zawody wioślarskie. Nasz Komitet postanowił w zasadzie, że wyjazd polskiego sportu nastąpi zbiorowo w połowie lipca i że uczestnicy zawodów ze wszystkich kategoryj sportu pozostaną w Antwerpji przez cały czas, z tego względu, że będzie to miało dla naszego sportu ogromne znaczenie pedagogiczne.

Dr. Mieczysław Orłowicz.

Wychowanie fizyczne w wojsku polskiem.

Jednem z doświadczeń wojny światowej jest przekonanie, że podstawą wyszkolenia żołnierza jest systematyczne i racjonalne wychowanie fizyczne. Istniejącym w tym kierunku brakom u żołnierzy starano się zapobiedz już w czasie wojny europejskiej, urządzając kursa szturmowe, w czasie których uwzględniano przedewszystkiem ćwiczenia gimnastyczne i pokonywanie naturalnych przeszkód. Czyniono to jednak dorywczo, a mając przedewszystkiem cel bojowy na względzie, mniej liczono się z organizmami żołnierzy. Osławione „es muss gehen“ dawało ten rezultat, że często kroć było więcej ofiar w bataljonach szturmowych, odbywających ćwiczenia, niż w bataljonach, biorących udział w boju. Czy organizm żołnierza przez ćwiczenia te się rozwija lub niszczeje, nikogo to nie obchodziło, gdyż cel kursów tych był zupełnie inny, a mianowicie: wprawa w zdobywaniu pozycyj nieprzyjacieskich. Cel ten starano się osiągnąć nawet za cenę zdrowia ludzkiego, nie licząc się w nastroju wojennym z tem, że żołnierze ci będą w przyszłości dźwigali na swych barkach cały ciężar obowiązków jako obywatele państwa.

Inaczej zupełnie pojęło wychowanie fizyczne żołnierza Ministerstwo Spraw Wojsk. w Polsce. Referenci tego działu wychowania żołnierza, układając programy wychowania fizycznego wyszli z założenia, że przedewszystkiem instruktorzy powinni się przekonać na swych własnych organizmach o wartości stosowanych dla żołnierza ćwiczeń. W tym celu M. S. W. zorganizowało kilka dziesięciotygodniowych kursów gimnastycznych i sportowych dla oficerów jako przyszłych instruktorów tego działu ćwiczeń wojskowych. Kurs taki odbył się w Warszawie i Lwowie, a obecnie odbywa się w Poznaniu. Praca na tych kursach rozpoczyna się od badań lekarskich, pomiarów

i egzaminu ze sprawności fizycznej. Różnica w ogólnym stanie organizmu oraz w rezultacie pomiarów (różnica pomiędzy wdechem, a wydechem, w pojemności płuc na podstawie spirometru, w wysokości, w wadze, różnica w postawie widoczna na zdjęciu fotograficznem wykonanem w tych samych warunkach), a także różnica w rezultacie biegu na 400 m., skoku wzwyż lub w dal, w rzucie granatem ręką lewą i prawą jest najlepszą kontrolą bardziej lub mniej skutecznej pracy instruktora.

Obecnie rozpoczęły się przy poszczegónych D. O. G. przygotowania do zawodów w ćwiczeniach sportowych, jakie mają się odbyć w Warszawie w dniu Święta Żołnierza Polskiego 6. sierpnia b. r. *S.*

Towarzystwo Przeciwgruźlicze.

Odbyło się ogólne roczne zebranie członków Tow. Przeciwgruźliczego w Warszawie. Przewodniczył prezes Rady prof. dr. Alfred Sokołowski, który w przemówieniu wstępnem scharakteryzował pomyślny rozwój instytucji, mimo trudnych warunków obecnych i wytężenia ofiarności społecznej na wiele spraw doniosłości pierwszorzędnej, przedewszystkiem zaś na pomoc dla żołnierza. Z poważną pomocą dla instytucji przyszło ministerjum zdrowia, które w zrozumieniu tej grozy, jaką stanowi klęska gruźlicy w Polsce, wstawiło do swych budżetów poważniejsze sumy na zapomogi dla instytucyj, walczących z gruźlicą.

Działalność Towarzystwa polegała głównie na pomocy żywnościowej w naturze dla osób, zagrożonych gruźlicą, leczących się w 4 Przychodniach Towarzystwa, szczególniej zaś na dokarmianiu dzieci. Pozatem rozwijano szeroką działalność uświadamiającą o grozie gruźlicy.

Przyjęto wniosek prof. dr. J. Jaworskiego, aby dla dalszej skutecznej propagandy, starać się zjednać na członków Towarzystwa instytucje rządowe, jak ministerja zdrowia, oświecenia, pracy, dalej niektóre komisje i ugrupowania sejmowe, organizacje społeczne itd.

Zebranie ogólne powołało na członków honorowych Towarzystwa pp.: prof. dr. med. A. Sokołowskiego, założyciela i prezesa instytucji, Ignacego Paderewskiego za wydatną pomoc przy budowie sanatorjum im. dr. Dłuskiego w Zakopanem oraz ministra dr. Witolda Chodźkę za szczególne zasługi położone przez ministerjum zdrowia pod kierunkiem dr. Chodźki w zwalczaniu gruźlicy.

Przyjęto projekt nowej ustawy Tow. opracowany przez wiceprezesa Emila Gerlacha.

Do rady Towarzystwa weszli z wyborów: prof. dr. A. Sokołowski (prezes), dr. F. Białokur (wiceprezes), p. Fr. Karpiński (wice-

prezes), p. Emil Gerlach (wiceprezes), p. Stefan Bein, dr. Józef Jaworski, p. Emil Skomorowski (kom. dochodów niestałych), dr. Benedykt Kwiatkowski (sekretarz), dr. Stefan Rudzki, prof. Bronisław Koskowski, dr. Jan Szmurłło, dr. Antoni Weissel, p. Manswet-Ciemniewski, dr. Gluziński, dr. Dłuski, dr. Wł. Chodecki, prof. Szymon Dzierzgowski, dr. Korzon, p. Wacław Sperling (skarbnik), dyr. Piotrowski.

Referat prasowy — Jan Czempiński.

Komisja rewizyjna konsul Hugo Seydel, inż. P. W. Kłobukowski i inż. Wł. Koźniewski. (Gaz. warsz.)

Instytucja Międzynarodowa Wychowania fizycznego zawiązała się jak wiadomo na skutek uchwały kongresu w Odense w r. 1911. Podczas następnego kongresu międzynarodowego wychowania fizycznego (Paryż 1913) Instytucja okazała już owoce swej pracy, obejmującej około 20 narodów świata, przy pomocy biura, złożonego z ludzi tej miary, jak Sellén (Szwecja), Tissié (Francja), Meyers (Holandja), De Genst (Belgja), Knudsen (Danja). Polska stanęła do apelu jedna z pierwszych (listopad 1912), tworząc swoją Sekcję narodową, uznaną w pełni za odrębną od mocarstw zaborczych. Dziś po zrzuceniu kajdan, przystępujemy do wskrzeszenia owej Sekcji w nowej postaci, objęła bowiem jej prawa i obowiązki nowo założona „Rada wychowania fizycznego i kultury cielesnej", jako jedyna naczelna instytucja w tej dziedzinie w państwie polskiem. Zarazem, na wniosek delegata owej Sekcji, prof. dr. Piaseckiego, postanowiono jako pierwszy punkt programu prac Sekcji zgłosić studjum porównawcze nad zabawami i grami ruchowemi różnych narodów (patrz zesz. 1—2, rubrykę „Poszukiwania"). Przy poliglotyźmie bowiem, jakiemu się z musu oddajemy, mało który naród bardziej od nas nadaje się do przeprowadzenia takiej pracy; zarazem zaś dla nas jest ona niezbędna dla określenia, co i w jakim stopniu jest naszem w tym zakresie — a tem samem dla wlania więcej treści w pojęcie wychowania narodowego.

Biuro sekretarjatu generalnego Instytucji mieści się w Brukseli (3 bis, Rue de la Régence, Office Central des Institutions Internationales).

Ustawy, rozporządzenia i przepisy.

PRZEPISY SŁUŻBOWE

zatwierdzone przez Ministra Zdrowia Publicznego

dn. 2 maja 1919 r. No. 13669|Dep. 952

dla insktruktorów-wizytatorów dla spraw Opieki nad Dziećmi i Młodzieżą.

Zatwierdzony przez Ministra Zdrowia Publicznego instruktor-wizytator ma następujące obowiązki:

1) jest obowiązany spełniać i przestrzegać wykonania wszelkich rozporządzeń Ministerstwa w zakresie opieki nad dziećmi i młodzieżą;

2) bierze udział w perjodycznych zebraniach instruktorów opieki, na których składa ustne sprawozdanie ze swej działaności i ze stanu opieki w swoim okręgu;

3) składa Ministerstwu miesięczne piśmienne sprawozdanie ze swej działalności i ze stanu opieki, opatrzone odnośnemi wnioskami i projektami;

4) zaznajamia się ze stanem opieki nad dziećmi i młodzieżą na terenie swej działalności; współpracuje w organizowaniu opieki nad dziećmi i młodzieżą z lekarzem powiatowym, władzami samorządowemi, miejscowemi i instytucjami społecznemi, zapoczątkowuje i popiera należyte usiłowania i prace społeczeństwa na polu opieki nad dziećmi i młodzieżą;

5) sprawuje bezpośredni nadzór nad działalnością poszczególnych zakładów opiekuńczych;

6) wizytuje możliwie najczęściej wszelkie zakłady opiekuńcze i kontroluje ich stan pod względem zdrowotnym i wychowawczym;

7) wizytując zakłady, instruktor w razie potrzeby udziela swych wskazówek kierownikowi zakładu; uwagi o charakterze faktycznym wpisuje do księgi wizytacji; szczegółowy wynik z wizytacji instruktor składa Ministerstwu, które zwraca się do zarządu instytucji z odpowiedniemi zleceniami;

8) instruktor dąży z miejscowemi organizacjami samorządowemi i społecznemi do podniesienia poziomu zawodowego personelu przez urządzanie systematycznych zebrań, konferencyj, odczytów, kursów wakacyjnych itp.;

9) corocznie na 1 lutego instruktor składa Ministerstwu Zdrowia Publicznego szczegółowe sprawozdanie ze swej działalności i z rozwoju opieki nad dziećmi za ubiegły rok kalendarzowy.

Minister Zdrowia Publicznego:

Dr. Janiszewski.

Instrukcja dla dentystów szkolnych,

zatwierdzona przez Ministerstwo Zdrowia Publicznego w porozumieniu z Ministerstwem Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego *dnia 8 października 1919 r. za Nr. 35210 Dep. 7181.*

1) Dentysta szkolny powołany jest do pieczy nad jamą ustną i stanem uzębienia uczniów w szkole. Pod względem służbowym jest on podwładny dyrektorowi szkoły, a w swych czynnościach zawodowych podlega kontroli Ministerstwa Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego oraz inspektorów dentystycznych z ramienia Ministerstwa Zdrowia Publicznego.

2) Dentysta szkolny otrzymuje do swego rozporządzenia specjalny gabinet dentystyczny w szkole z fotelem, niezbędnemi narzędziami i materjałem, albo też korzysta z pokoju lekarza szkolnego, do czasu zaś urządzenia gabinetu w szkole może przyjmować u siebie w domu w oznaczonych godzinach. W wyjątkowych razach, np. do szkół mieszczących się poza miastem, zjeżdża na pewien przeciąg czasu stosownie do umowy.

3) Etatowy dentysta szkolny w pełnej szkole poświęca uczniom szkoły od 2 do 3 godzin dziennie podczas dni szkolnych.

4) Na początku roku szkolnego dentysta bada jamę ustną wszystkich uczniów (czenic), notując wyniki oględzin na specjalnych blankietach, dostarczonych dentyście szkolnemu przez kancelarję szkoły. Na blankietach ma być zaznaczona data urodzenia ucznia. Blankiet taki starczy na cały okres czasu pobytu ucznia w szkole.

5) Przy wszelkich czynnościach, dokonywanych w jamie ustnej uczniów, dentysta obowiązany jest stosować się do wydanej przez Ministerstwo Zdrowia Publicznego „Instrukcji dla utrzymujących gabinety dentystyczne".

6) Do oględzin jamy ustnej dentysta winien używać za każdym razem narzędzi wyjałowionych. Posiadając 3 komplety instrumentów do badań (patrz wspomnianą instrukcję), i używając jednego z nich przez 5 minut przy badaniu każdego ucznia, dentysta ma po 10 minut czasu na wyjałowienie pozostałych 2-ch kompletów przez gotowanie lusterka, szczypczyków i zgłębnika, t. j. instrumentów używanych do badań, przy każdej zmianie osoby badanej. Po obejrzeniu wspystkich uczniów dentysta przystępuje do dokonywania wskazanych rękoczynów.

7) Plombowanie zębów należy rozpoczynać od klasy najstarszej tak, by ci, co kończą szkołę, mieli jamę ustną w zupełnym porządku. Uczniów z nieuporządkowaną jamą ustną szkoła nie może wypuszczać.

8) Oględziny w szkole są obowiązkowe dla wszystkich; co zaś się tyczy wykonywania wskazanych rękoczynów, to pozostawia się rodzicom uczniów prawo doprowadzania jamy ustnej do porządku i gdzieindziej, pod tym jednak warunkiem, by wszystko było dokonane w ciągu bieżącego roku szkolnego. Porządkujący jamę ustną na własny rachunek poza szkołą obowiązani są zjawić się u dentysty szkolnego dla oględzin powtórnych i dokonania na blankietach odpowiednich adnotacyj, przyczem dentysta wypisuje „plombowanie, ewentualnie usunięcie zęba *(extractio)* uskuteczniono poza szkołą".

9) Po dokonaniu odpowiedniego rękoczynu dentysta kolorowym ołówkiem lub atramentem przekreśla na blankiecie odpowiednio odnotowany ząb, wypisując nad zębami plombowanemi literę *a*, jeśli plombował go amalgamatem, albo literę *c*, jeśli plombował cementem, oraz podkreślając kolorowym ołówkiem lub atramentem zęby, pozbawione miazgi.

10) Do plombowania należy przeznaczyć nietylko ubytki powierzchowne, ile i głębokie. Wszelkie zapalenia miazgi i zgorzele w zębach stałych muszą być leczone. T a k i c h z ę b ó w u s u w a ć n i e w o l n o. Jedynemi wskazaniami do usunięcia zęba stałego mogą być powtarzające się zapalenia okostnej i przetoki, oraz zupełny brak korony (z wyjątkiem przewidzianego pod liczbą 11). Ze względu na mogące wyniknąć nieprawidłowości zgryzu należy najusilniej unikać usuwania 6-go, dopóki oba 7-me odpowiedniej strony całkowicie nie wyrosły.

11) Pnie zębów jednokorzeniowych, o ile są dobrze zachowane, należy plombować; umożliwi się przez to w przyszłości osadzenie sztucznej korony.

12) Do obowiązków dentysty szkolnego należy urządzenie

w porozumieniu z dyrektorem zarządu szkoły i z lekarzem szkolnym pogadanek na temat higjeny jamy ustnej. Jako podstawę zaleca się wydaną w r. 1919 przez Ministerstwo Zdrowia Publicznego „Higjenę zębów i jamy ustnej“.

13) Zauważywszy, że uczeń źle jamę ustną utrzymuje, dentysta winien za pośrednictwem zarządu szkoły wysłać do rodziców ucznia odpowiednie piśmienne napomnienie.

14) Dentysta szkolny przedstawia zarządowi szkoły corocznie przed 15-tym lipca 2 egzemplarze sprawozdań podług nadesłanego przez Ministerstwo Zdrowia wzoru. Jeden egzemplarz, dołączony do sprawozdania lekarskiego, zarząd szkoły przesyła do Wydziału Higjeny Szkolnej Ministerstwa Zdrowia.

Minister:

Dr. Janiszewski.

Wzorce ćwiczebne.

(Lekcja początkowa.)

Półgodzinna lekcja gimnastyki w kl. I-szej.

Nauczyciel poucza, co znaczy „rozejść się“ a co znaczy „baczność!“

Rozejść się! Baczność! Stanąć przedemną w szereg!

Dzieci stają w szeregu według wzrostu, twarzą zwrócone do nauczyciela. To samo należy powtórzyć dwa do trzech razy; za każdym razem nauczyciel staje w innym punkcie sali czy boiska, aby dzieci przyzwyczaić do orjentowania się i zapamiętania, za kim stać mają.

Baczność! Wszystkie dzieci pokażą ręką, gdzie jest prawa (lewa) strona! Ustawimy się po kolei w pary! Pierwsze dziecko stoi na miejscu, a następne wyjdzie na prawo (lewo) i stanie koło pierwszego i tak p o k o l e i następne pary!

A teraz zrobimy uliczkę w środku, jedni rozstąpią się w tę stronę, a drudzy w tę, (pokazując ręką) raz — dwa!

P o d s k o k i e m do okien (drzwi) — zwrot! Do mnie — zwrot!

W tył — zwrot! Do mnie — zwrot! (Dzieci stoją w dwurzędzie, zwrócone twarzą do nauczyciela).

Baczność! Zsunąć stopy — raz! Rozsunąć — dwa! Raz — dwa! Zamknąć dłonie — raz! Otworzyć — dwa! Raz — dwa!

I. Widziały dzieci domy w mieście? Jak wysokie są — pokazać!
(Dzieci stają na palcach i podnoszą ręce jak najwyżej).
A chałupki na wsi? Jakie są małe — pokazać!
(Dzieci przysiadają do ziemi niziutko, ręce opierają o ziemię).
To samo — domy — raz! Chałupki — dwa! Raz — dwa! Raz — dwa!

* * *

II. Widziały dzieci drzewa w lesie? Jak wysoko rosną — pokazać!
(Dzieci wykonują ruch jak wyżej).
A jakie to małe grzybki rosną tuż koło drzew — pokazać!
(Dzieci wykonują ruch jak wyżej).
To samo — drzewa — raz! Grzybki — dwa! Raz — dwa! Raz — dwa!
A teraz drzewa odetchną głośno — raz! A grzybki wytchną — dwa!
To samo — raz — dwa! Raz — dwa!

* * *

Spocząć; Prędziutko usiąść na ziemi — już!
(Rozdaję piłki. K a ż d e dziecko dostaję piłkę).

Powstać prędziutko — wraz! B.czność!

Obiema rękami rzucić piłkę w górę — obiema złapać! Ćwicz! (kilka razy).

Dość! Obiema rękami rzucić, klasnąć, obiema złapać! Ćwicz! (kilka razy).

Dość! Spocznij! (Zbieram piłki).

(Podczas ćwiczenia piłkami należy zważać, żeby dzieci ile możności stały na swoich miejscach, zamykały usta i ćwiczyły spokojnie, bez min i gwałtownych ruchów).

Baczność! Widziały dzieci, jak wróbelki skaczą?

Zsunąć stopy razem a ramiona przygiąć, jak skrzydełka — skacz!

Dość! Spocząć! Usiąść szybko na ziemi — wraz!

* Jak młode ptaszki uczą się latać? (Taki sam podskok, tylko ramiona rozłożone w bok).

Powstać szybko — wraz! Baczność!

Widziały dzieci, jak to się piłuje drzewo? Kto widział? Pokaż! Do siebie zwrot! Podać obie ręce parami i stanąć tak, jak rębacze! Piłować! Raz — dwa! Raz — dwa! Raz — dwa! Dość! Do mnie zwrot! (Dwurząd).

Teraz porąbiemy to drzewo na drobne kawałki!

Stanąć w rozkroku — wraz! Ręce nad głową mocno spleść! Mocno rąbać! W dół — raz! W górę — dwa! Raz — dwa! Raz — dwa! Raz — dwa! Dość! Spocznij! Baczność! Zamknąć usta i odetchnąć zwolna a głośno! Raz — dwa! Raz — dwa! Raz — dwa!

* * *

* Baczność! Kto widział, jak króliki skaczą? Pokaż!
Wszyscy tak samo — ćwicz!
Kto widział, jak chrabąszcze łażą? Pokaż!
Wszystkie dzieci tak samo — ćwicz!

* * *

Dość! Do mnie zwrot! (Dwuszereg).

A teraz idziemy dokoła sali i wszyscy będziemy sobie kla kać do taktu — naprzód — marsz! Teraz na palcach iść i cichutko klaskać! Teraz głośno i na całych stopach iść! Cicho! Głośno! Cicho! Głośno! Dość! Stanąć — stój! Spocznij!

Zabawa: Wyścigi. (Jeżeli jest liczba parzysta).

Dzieci ustawione w dwuszereg, nauczyciel na przodzie, zwrócony twarzą do dzieci. Na klaśnięcie nauczyciela ostatnia para biegnie po obu stronach dwuszeregu, kto pierwszy poda rękę nauczycielowi, ten wygrywa. Dość! Stanąć przedemną w dwurząd!

Zamknąć usta i głośno odetchnąć — raz! Wytchnąć — dwa! Raz — dwa! Raz — dwa!

* Zabawa ze śpiewem. Rolnik. Dzieci ustawione w koło. Dwoje dzieci w środku. Dzieci krążą w koło i śpiewają:

1) Chcecie wiedzieć, jak to rolnik swoje zboże sieje? (Ręce podane).
Oto tak — oto tak zboże swoje sieje! (Ręce opuszczają i prawa ręka wykonuje ruch siania).
2) Chcecie wiedzieć, jak to rolnik swoje zboże kosi? (Ręce podane.
Oto tak — oto tak zboże swoje kosi! (Lewa ręka chwyta prawy łokieć i razem wykonują ruch koszenia).
3) Chcecie wiedzieć, jak to rolnik swoje zboże zwozi? (Ręce podane).
Oto tak — oto tak zboże swoje zwozi! (Dzieci zwracają się plecami do siebie, zakładają łokieć za łokieć i kołyszą się na boki, jak wozy ze zbożem).
4) Chcecie wiedzieć, jak to rolnik swoje zboże młóci? (Ręce podane).
Oto tak — oto tak zboże swoje młóci! (Dzieci stają, zwracają się od środka koła, lewa ręka chwyta prawą i przytupując, wykonują ruch młócenia).
5) Chcecie wiedzieć, jak to rolnik po pracy spoczywa? (Ręce podane).

Oto tak — oto tak po pracy spoczywa! (Dzieci siadają na ziemi w różnych postawach).

6) Chcecie wiedzieć, jak to rolnik po pracy tańcuje? (Ręce podane).
Oto tak — oto tak po pracy tańcuje! (Dzieci biorą się parami za ręce lub za ramiona i tańcują).

Uwaga 1. Ćwiczenia oznaczone gwiazdką * są odmianą w tej samej grupie ćwiczeń, należy je wykonywać na następnych lekcjach.

Uwaga 2. Przy zabawach ze śpiewem należałoby piosenek wyuczać na godzinie śpiewu, aby nie tracić krótkiego czasu, przeznaczonego na zabawę.

Marja Germanówna (Lwów).

Notatki bibljograficzne.

Dr. A. Delille i dr. Wepler. **L'École de Plain-Air et l'École au Soleil.** Z przedmową Prof. Méry'ego. Paryż (Maloine) 1919.

M. C. Goffans i Dr. Declairfayt. **Cours de Médecine scolaire pour Instituteurs et Institutrices.** Liége 1919.

Jan Hipp. **Zasady gry w piłkę nożną.** Przemyśl (Praca i książka) 1920.

J. P. Müller. **Mój system dla kobiet,** etc. Przekład D-ra W. Z. Wyd. 2. Warszawa (Trzaska, Evert i Michalski), bez daty.

Dr. L. Remy. **Les bases scientifiques de la pédagogie et de la méthodologie.** Tom I. Bruksela (M. Lamartin) 1919.

Prof. K. Sosnowski. **Szkoła a zdrowie.** Wyd. 2. Warszawa (nakł. Akad. handl. w Krakowie) 1920.

Czasopisma:

Miesięcznik **La Médecine Scolaire,** organ francuskiego i międzynarodowego Związku lekarzy szkolnych, (red. dr. L. Dufestel i dr. Legroux), po przerwie wojennej zaczął znów wychodzić w roku zeszłym. Wśród komitetu redakcyjnego widzimy, jak przed wojną, nazwiska lekarzy polskich (Kopczyńskiego i Piaseckiego); znikły jedynie nazwiska niemieckie. (Redakcja: 10, Boulevard Magenta, Paris; nakładca: Delagrave, 15, rue Soufflot).

Zmarli.

Józefa z Kozłowskich Dąbrowska,

siostra założyciela i redaktora „Ruchu", Władysława Ryszarda Kozłowskiego, zmarła w Warszawie 8 kwietnia. Przejęta prawdziwym pietyzmem dla pracy i zasług swego nieodżałowanego brata, za życia jego przyczyniała się swemi funduszami do podtrzymania „Ruchu", po śmierci zaś Władysława Ryszarda brała gorliwy udział w usiłowaniach wskrzeszenia tego pisma. Jej też ofiarności (deklaracji 10 000 mk., nie zrealizowanej jedynie wskutek katastrofy rodzinnej — rozstrzelania męża przez bolszewików), zawdzięcza w znacznej mierze „Wychowanie fizyczne" powołanie do życia, gdyż czyn ten dodał odwagi organizatorom i był pierwszą pobudką dla licznego już dziś grona założycieli.

Cześć jej pamięci!

Kronika.

— **Wydział Higjeny Szkolnej i Wychowania Fizycznego** przy Min. W. R., Oświęcenia Publicznego został z dniem 1 kwietnia r. 1920 rozszerzony. Naczelnikiem wydziału mianowany został b. naczelnik wydziału higjeny szkolnej w Min. Zdrowia Publ. dr. med. Stanisław Kopczyński. Wydział będzie się

zajmował wszelkiemi sprawami, związanemi a) z organizacją, kierownictwem i kontrolą nad opieką higjeniczno-lekarską w szkołach, b) z organizacją, kierownictwem i kontrolą nad wychowaniem fizycznem i kształceniem cielesnem w szkołach, c) z pedagogiką leczniczą. Z ramienia Wydziału Higjeny Szkolnej będą wizytowali szkoły specjalni wizytatorowie higjeniczni wychowania fizycznego w celu kontroli czynności lekarzy szkolnych i nauczycieli gimnastyki.

— **Lwowski klub sportowy „Pogoń“** przysłał nam swe okazałe tak co do formy, jak i treści Sprawozdanie za r. 1919. Otwiera je wspomnienie pośmiertne dla 16 poległych w wojnie członków (z podobiznami), poczem następuje imponujący wykaz zawodów, urządzonych przez klub w czasie wojennym, na cele patrjotyczne i dobroczynne (38 zawodów, które przyniosły łącznie 29 240 koron na cele powyższe), sprawozdanie kasowe (obrót blisko 215 000 koron w roku sprawozdawczym) i zarys działalności klubu w zakresie lekkiej atletyki, piły nożnej, pływania i saneczkarstwa. Lekka atletyka szła najsłabiej, z powodu służby wojskowej najlepszych atletów. Lepiej było z footballem, gdyż spotkania z drużynami w Poznaniu, Warszawie, Łodzi, Krakowie (nie licząc miast mniejszych) dały Pogończyków poznać z najlepszej strony, a we Lwowie, prócz zawodów z gośćmi poznańskimi, wybił się na plan pierwszy match z francuską drużyną lotników. Saneczkarstwo — bodaj najpopularniejszy ze sportów we Lwowie — zawdzięcza „Pogoni“ ponowne urządzenie toru na drodze Kisielki. Nie zabrakło też i słusznego poparcia ze strony Rządu polskiego, które wyraziło się w pisemnem uznaniu i subwencji (9 000 mk.) Min. Zdrowia publicznego.

— **Drugi Państwowy Kurs Wychowania Fizycznego.** Otwarcie Kursu nastąpiło w gmachu Uniwersytetu Warszawskiego. Słowo wstępne wygłosili: Naczelnik wydziału higjeny szkolnej dr. med. St. Kopczyński i dyrektor Kursu dr. Wł. Światopełk — Zawadzki, następnie prof. dr. F. Czubalski wypowiedział wykład na temat „Podstawy biologji“. Kurs będzie dwusemestralny; semestr I-szy do 1-go sierpnia r. b., semestr II-gi od 1-go września do końca roku.

Kurs korzysta z pomocy naukowych Uniwersytetu: pracownia fizjologiczna, anatomiczna, higjeniczna i t. p. Zajęcia praktyczne codziennie w godzinach wieczornych.

Słuchaczy zapisało się 75.

— **Druga katedra wychowania fizycznego w Polsce.** Senat Uniwersytetu warszawskiego uchwalił na swem posiedzeniu z dnia 10-go marca b. r. utworzenie katedry wychowania fizycznego i polecił wydziałom: lekarskiemu i filozoficznemu przedstawienie szczegółowych wniosków w tej sprawie. Inicjatywa zatem, jaką przed rokiem powziął pierwszy Uniwersytet poznański, okazała się płodną w następstwa. Wierzymy, że stolica państwa potrafi odrazu nową katedrę postawić tak, aby mogła być wzorem dla mniejszych wszechnic i ogniskiem ścisłych badań nad tak niesłusznie zaniedbaną dziedziną wychowania.

— **Tow. psychologiczne.** W nowej swej siedzibie w pałacu Staszica w Warszawie zebrali się członkowie Tow. psychologicznego po raz pierwszy, aby wysłuchać sprawozdania za r. 1919. Posiedzenie zagaiła przewodnicząca Tow. dr. J. Kodisowa, poczem na przewodniczącego zebrania przez aklamację zaproszono dr. Błeszyńskiego

W d. 31 grudnia r. 1919 Tow. liczyło jak na nasze stosunki poważną liczbę członków 110. Posiedzeń naukowych odbyło się 24. Dzięki subsydjum rządowemu w sumie 5,000 mk. bilans zamknięto bez deficytu, zdołano jeszcze kupić bibljotekę, pozostałą po Mahrburgu. Tak więc z końcem r. u. księgozbiór Tow. liczył dzieł treści naukowej 2,200 i czasopism specjalnych przeszło 1,000. Na miejsce ustępujących członków zarządu z wyborów weszli dr. Roman Ingarden i dr. Jakub Segał.

Po zebraniu rocznem odbyło się posiedzenie naukowe, na którem dr. Wiktor Maurin z Paryża wygłosił referat z dziedziny psychologji stosunków osobistych między ludźmi, zawierający wiele subtelnych uwag i obserwacyj. (Gaz. warsz.)

— **Polskie Towarzystwo badań nad dziećmi** powstało w r. 1907 dzięki staraniom J. W. Dawida, Wł. Weryho i An. Szycówny. Działalność jego obejmuje wszechstronne badanie dziecka polskiego. Dla owocniejszej pracy powstały Komisje: rysunków dziecięcych, mowy dziecka, jego charakteru, dla badania inteligencji Komisja badań psychologicznych w szkole, oraz Komisja badania dzieci nienormalnych.

Towarzystwo urządziło w r. 1916 szereg odczytów zatytułowanych: „Rozwój dziecka."

W r. 1918 odbyło się 8 zebrań naukowych, na których roztrząsano sprawy związane z dziedzinami badanemi.

Towarzystwo projektuje zjazd poświęcony psychologji dziecka z uczestnictwem przedstawicieli wszystkich ziem polskich. (Streszczono według „Szkoły Powszechnej"). *W. N.*

— **Ułatwienia w przedpłacie czasopism francuskich.** Firma księgarska Masson et Co. w Paryżu przyznała lekarzom polskim znaczne ulgi w przedpłacie czasopism swego nakładu, licząc franka na równi z marką polską. Wśród długiego rejestru tych wydawnictw, widzimy kilka mogących szczególnie interesować naszych czytelników. Są to:

L'hygiéne scolaire (4 zesz. rocznie, przedpłata 4 fr.),
Bulletin de la société anatomique (6 zesz. rocznie, przedpłata 17 fr.),
Bulletin de la société d'anthropologie (6 zesz. rocznie, przedpłata 20 fr.),
Bulletin de la société d'hygiène alimentaire (10 zesz. rocznie, przedpłata 15 fr.),
Journal de Physiologie et de Path. gén. (6 zesz. rocznie, przedpłata 45 fr.),
Revue d'hygiène et de police sanit. (12 zesz. rocznie, przedpłata 30 fr.)
Archives de médecine des enfants (12 zesz. rocznie, przedpłata 20 fr.).

Zamawiać można przez wszystkie towarzystwa lekarskie polskie.

— **Studjum wychowania fizycznego w Uniwersytecie poznańskim** otrzyma pomieszczenie, odpowiadające wzrastającym ciągle potrzebom, w t. z. budynku betonowym w Ogrodzie botanicznym miejskim, dzięki bowiem obywatelskiemu prawdziwie stanowisku władz miejskich, zwłaszcza zaś prezydenta miasta Drwęskiego i radcy mag. Frankiewicza, Uniwersytet wydzierżawi ten budynek na szereg lat i dokona odpowiednich przeróbek. W następnym numerze podamy rozkład szczegółowy nowego zakładu z rycinami. Teraz nadmieniamy, że planowane są dwie sale gimnastyczne z szatniami i natryskami, sale laboratoryjne fizjologiczne i antropometryczne dla studentów i badaczy samodzielnych, bibljoteka, pokoje dla wykładających i t. p. Do budynku przylegają trzy boiska. Adaptacje wykona się w ciągu najbliższych miesięcy, aby oddać budynek do użytku z początkiem nowego roku akademickiego (w październiku).

Także grono wykładających w Studjum uzupełnia się stale. Uniwersytet zdołał pozyskać na rok następny wybitną siłę w osobie pny Gertrudy Wichmann z Finlandji, uczenicy słynnej reformatorki gimnastyki niewieściej Elli Bjorkstén. Pna Wichmann ma, prócz gimnastyki, wykładać języki skandynawskie, co adepci nowoczesnego wychowania fizycznego powitają radośnie, gdyż niepodobna dziś naprawdę specjalizować się w tym dziale bez możności bezpośredniego studjowania odnośnej literatury skandynawskiej.

— **Zjednoczenie Sokolstwa.** Dnia 9 kwietnia odbył się w Poznaniu Zjazd delegatów „Związku Sokołów polskich w państwie niemieckiem" — ostatni tegoż Związku, który uległ likwidacji na rzecz ogólno-polskiego Związku Sokolego z siedzibą w Warszawie. Obrady rozpoczęto serdeczną owacją dla zasłużonego prezesa związkowego, który na tem stanowisku wytrwał 25 lat i trzykrotnie za sprawę sokolą zasiadał na ławie oskarżonych w sądach pruskich. Sprawozdanie (ref dh. Powidzki) za lata 1918 i 1919 (ogłoszono *in extenso* w „Sokole") oblicza siłę liczebną Związku poznańskiego na 23500 członków i 1000 młodzieży. Sprawozdanie skarbnika wykazuje w dochodzie i rozchodzie 11755 mk. W dyskusji podnoszono (dh. Biega i Sikorski) konieczność rozwoju działalności Sokolstwa na polu racjonalnego wychowania fizycznego.

— **Kolonje wakacyjne nad Bałtykiem.** Na jednem z zebrań poznańskiego Koła Tow. Naucz. szkół wyższych rzucił prof Dzierżyński myśl, by dzień w którym wojska polskie zatkną sztandar ze znakiem Białego Orła nad polskiem morzem uczcić zbieraniem w średnich szkołach poznańskich składki, na mające nad morzem powstać kolonje wakacyjne dla młodzieży.

Celem kolonji, oprócz zapewnienia młodzieży szkolnej wypoczynku i dania jej możności odświeżenia płuc czystem morskiem powietrzem, byłoby zbliżenie do siebie młodzieży wszystkich trzech byłych dzielnic, stąd wzajemne poznawanie się, zacieranie naleciałości dzielnicowych i nawiązanie serdecznej nici ukochania morza, zjawisk nadmorskich i zamieszkującego wybrzeże ludu kaszubskiego.

Dzięki dalszym staraniom inicjatora tej myśli zawiązał się w dniu 28 lutego w Poznaniu obywatelski komitet nadmorskich kolonij dla młodzieży, którego prezesem obrano wybitnego znawcę spraw Pomorza i gorącego przyjaciela młodzieży p. Bernarda Chrzanowskiego. W skład komitetu wchodzą prof. uniw. dr. Piasecki, p. Niegolewska z Niegolewa, prof. Dzierzyński, poseł Z. Sokolnicka, dr. Zakrzewski, inż. Hedinger, prof. Dreżepolski, ks. Janicki, prof. Miedułak i prof. Ręgorowicz.

Komitet postanowił zainteresować sprawą kolonij szersze warstwy społeczne zapomocą odezw umieszczonych w czasopismach polskich a po uzyskaniu składek i dochodów z odczytów i koncertów zakupić w najbliższym czasie nad brzegiem morskim realność nadającą się na cele kolonij. Postanowiono zwrócić się do zarządu głównego Tow. Naucz. szkół wyższ. w Warszawie w sprawie zbiórki na powyższy cel we wszystkich polskich szkołach średnich a także do polskich instytucyj finansowych, by przy dorocznym rozdziale zysków uwzględniły i tę tworzącą się instytucję.

Komitet żywi nadzieję, że idea kolonij nadmorskich dla młodzieży spotka się z żywym oddźwiękiem w społeczeństwie i że ofiarność publiczna wesprze wydatnie ten cel godny rychłego urzeczywistnienia. (Gaz. Warszawska).

— **Lekarze szkolni w Łodzi.** Praca lekarzy szkolnych w Łodzi w roku ubiegłym nie ograniczała się tylko na dawaniu porad dzieciom, lecz obejmowała kontrolę wszelkich higjenicznych urządzeń szkolnych, a także pomocy pozaszkolnych z których dzieci korzystały.

Sprawa pomieszczeń szkolnych bardzo źle się przedstawia; na 135 szkół, zaledwie 11 mieści się w lokalach na szkoły wybudowanych. 26% szkół nie posiada dziedzińców z którychby mogły dzieci korzystać; boiska istnieją zaledwie przy 7 szkołach, a ogrody przy 2. Z inicjatywy lekarzy zarząd miasta przystąpił do budowy pierwszego gmachu szkolnego. Na początku roku szkolnego zorganizowano 3 ambulatorja, z których dzieci korzystały; w 4 miejscach założono kąpieliska dla dzieci, a w nich wydano około 107 tys. kąpieli. Dla dzieci pozbawionych opieki i światła w godzinach pozaszkolnych uruchomiono 10 świetlic. W czasie wakacyjnym założone zostało sanatorjum dla dzieci lekko gruźliczych w Chojnach pod Łodzią i mieści się tam 50 łóżek. Dla dzieci wątłych i słabowitych urządzono

półkolonje, na których spędzały po kilka godzin dziennie, gdzie wzmacniały swe siły przez dobre odżywianie, wypoczynek i kąpiele. W czerwcu powstała instytucja higjenistek szkolnych, które bardzo dzielnie pomagają lekarzom.

Za przykładem Warszawy projektuje się w Łodzi szkoła dla dla dzieci nienormalnych. (Streszczono według „Szkoły Powszechnej"). *W. N*

— **Nadzwyczajne zebranie człon. Tow. Wioślarskiego** odbyło się d. 29 kwietnia r. b. Na wniosek prezesa T-wa p. Michalskiego został wybrany przewodniczącym zebrania p. Stanisław Bobiński.

W protokóle z poprzedniego zebrania i z działalności Tow. zostały zaakcentowane ważniejsze momenty działalności Tow. jak: hołd dla Paderewskiego, dla Clémenceau, zwiedzanie cytadeli, depesze do Hallera z powodu odzyskania Pomorza, przyjęcie delegacji, uczestnictwo w pochodzie z racji Pomorza, zabawa na Czerwony Krzyż i t. d.

Sprawozdanie kasowe zostaje przyjęte en bloc, jak również wnioski zarządu do wzięcia udziału w przyjęciu Focha; w tym celu projektuje się udekorowanie wylotu ul. Foksal flagami o barwach narodowych polskich i francuskich i uczestnictwo wioślarzy w strojach sportowych.

Uchwalony zostaje wniosek podwyższenia składek miesięcznych ze względu na obecną drożyznę, na skutek której opłaty członkowskie nie pokrywają wydatków. (Gaz. warsz.)

— **Kolonje harcerskie**. Organizacja harcerska zwróciła się do Czerwonego i Białego Krzyża, Straży Kresowej i Komitetów plebiscytowych z zaofiarowaniem swych usług podczas lata; będą utworzone t. zw. patrole pełniące pomocniczą służbę obywatelską (oświata, odczyty, organizowanie młodzieży i t. d.). Prócz tego w lecie ma się odbyć cały szereg kursów, kolonij, obozów roboczych i wycieczek krajoznawczych, a wszędzie poza osiąganiem celów wychowawczych harcerskich, będzie się jednocześnie pełnić ową służbę obywatelską. Terenem tej pracy będzie przeważnie Pomorze i tereny plebiscytowe.

Niezależnie od zasiłków i ułatwień, które zapewne będą udzielone przez władze i instytucje społeczne — jest potrzebne poparcie społeczeństwa, a więc obóz stały (np. miesięczny) istnieć może, jeżeli ma darmo mieszkanie (miejsce na obozowisko), drzewo na opał, jeden z podstawowych produktów darmo lub bardzo tanio (mąka lub ziemniaki) i możliwie ustępstwa przy kupnie innych produktów. Należy spodziewać się, że wśród ziemiaństwa nie zbraknie chętnych, którzy umożliwią harcerzom pożyteczną pod każdym względem pracę. (Dz. pozn.)

— **Kara chłosty** w **szkołach**, zarzucona oddawna na Zachodzie wskutek jednomyślnego potępienia ze strony higjenistów i wychowawców, pokutuje dotąd, choć w złagodzonej formie, w szkołach wielkopolskich jako smutny spadek po systemie pruskim. Władze szkolne polskie przed rokiem przeszło uczyniły krok pierwszy ku zniesieniu tego przeżytku, ograniczając karę cielesną do „przestępstw większej wagi." Mimo to, autor tego rozporządzenia (i zwolennik zupełnego zniesienia chłosty) p. J. Suchowiak, naczelnik Wydziału szkół ludowych Ministerstwa b. dzielnicy pruskiej, mógł jeszcze w styczniu r. b. zauważyć dawanie „łap" w pewnej szkole za nieuwagę, spóźnianie się, złe pismo, podpowiadanie, niewykonanie zadań. Wiec nauczycielski w Poznaniu 6 kwietnia uchwalił protest przeciw zniesieniu kary chłosty. Lecz można stwierdzić ciągły wzrost ilości przeciwników brutalności pruskiej.

— **Wolna szkoła medjolańska dla wychowania fizjo-psychicznego** powstała z inicjatywy prof. Brunona i przy poparciu władz municypalnych.

Do szkoły tej powołani będą, jako nauczyciele nie ludzie wiedzy czysto teoretycznej, lecz osoby, które posiadają doświadczenie, zdobyte długoletnią prak-

tyką wychowawczą. Liczba uczniów na kursach obliczonych na dwa lata, nie przekroczy czterdziestu, przyczem na uczniów i na uczenice przypadnie po dwadzieścia. Program wychowawczo-naukowy obejmuje następujące przedmioty:

1) Anatomja, fizjologja i higjena w zastosowaniu do wychowania psychofizycznego. 2) Metodologja i estetyka również w odpowiedniem zastosowaniu. 3) Historja i literatura gimnastyki. 4) Technika, dydaktyka i nauka komendy. 5) Gimnastyka praktyczna i gry ruchowe. 6) Śpiew chóralny. 7) Szermierka, strzelanie do celu i technika militarna (tylko dla oddziału męskiego).

Ze szkołą złączone jest laboratorjum biologiczno-doświadczalne, celem oparcia teorji i techniki gimnastycznej na doświadczeniach fizjologicznych, oraz dla wykazania, jak wychowanie psychologiczne ma być zastosowane do organizmów zdrowych, a jak do osobników chorowitych we wszystkich fazach życia.

Uczniowie i uczenice po ukończeniu dwuletniego kursu otrzymają dyplomy, uprawniające ich do praktycznego nauczania gimnastyki we wszystkich szkołach włoskich, przyczem w wykonywaniu swego zawodu liczyć mogą na pomoc szkoły-macierzy, w której nabyli swe wykształcenie. . (Gaz. wiecz.)

— **„Dom wycieczkowy“ w Zakopanem**. Szkoły z całej Polski, pomimo wielkich trudności, zorganizowały w ubiegłym roku zbiorowe wycieczki młodzieży, aby ją zapoznać z różnemi zakątkami wolnej już Ojczyzny. Świadczy to o zrozumieniu przez przewodników młodzieży doniosłego znaczenia wycieczek, rozpowszechnionych u wszystkich narodów, dbałych o wychowanie obywatelskie młodzieży.

Z górą 1000 młodzieży przybyło w Tatry, w Zakopanem musiały one znaleźć przyjęcie, aby stąd wyruszyć w góry. Pomimo wysiłków specjalnie utworzonego komitetu, niepodobna było zapewnić im odpowiedniego i taniego pomieszczenia, a także zdrowego i taniego posiłku.

Wobec tego powstała myśl urządzenia domu wycieczkowego, przeznaczonego przedewszystkiem dla zbiorowych wycieczek szkolnych. Dla zrealizowania tej myśli powstała specjalna sekcja w łonie Podhalańskiego Oddziału Tow. Krajoznawczego, którego prezesem jest Stefan Żeromski.

Budynek, wymagający niewiele przeróbek, został już upatrzony. Subwencja rządowa pokryje w części wydatek na kupno domu; reszta jednak musi być zebrana drogą dobrowolnych składek, w których świadome celów narodowych społeczeństwo wielkopolskie weźmie bezwątpienia wybitny udział. Osoby, wpłacające 70 mk.. stają się członkami założycielami „Domu wycieczkowego“ im. ks. Stolarczyka. Pragnący stać się członkami założycielami winni przesłać składkę na ręce sekretarza Polskiego Tow. Krajoznawczego, oddział Poznański, prof. Kilarskiego (Sołacz, ul. Saska 55); odwrotną pocztą otrzymają pokwitowanie w formie legitymacji z podpisem własnoręcznym Stefana Żeromskiego. (Dz. Pozn.)

— **Przy ratowaniu utopionych** zaleca Schmidt wykonywać sztuczne oddechanie rękami podług Silvestra a równocześnie przy uciskaniu klatki piersiowej podnosić nogi a przy rozszerzaniu opuszczać. *K.*

— **Zawody gimnastyczne dla młodzieży szkolnej.** Szwedzki Związek Towarzystw gimnastycznych oraz szwedzki Związek Towarz. gimnast. i sportowych młodzieży szkolnej postanowił współdziałać celem rozpowszechnienia u młodzieży szkolnej zamiłowania do pilnego uczęszczania na ćwiczenia gimnastyczne. Jednym ze środków w tym kierunku są postanowione zawody między szkołami w gimnastyce. Współzawodnicy są podzieleni na trzy grupy. Do pierwszej grupy należą uczniowie i uczennice szkół wyższych; do drugiej szkół średnich, do trzeciej szkół ludowych. Współzawodniczą uczniowie w obrębie poszczególnych grup.

Pierwsze zawody wyznaczono na 4—10 lutego b. r. Każdy współzawodni-

czący oddział miał się składać z 16—24 uczniów lub uczennic. Program ćwiczeń dla każdego oddziału jest dowolny. Czas przeznaczony na ćwiczenia okazowe dla pierwszej grupy 45 minut, dla dwu innych po 30 minut, w co wlicza się wymarsz i odmarsz. Każdy zwycięski oddział otrzymuje dyplom i nagrodę wędrowną, która po trzeciem z rzędu zwycięstwie przechodzi na własność oddziału. Prowadzący oddział i uczestnicy w zwycięskim oddziale otrzymują plakietkę szkolnego Związku Towarzystw gimnastycznych i sportowych.

(*Svenskt Gymnastikblad* 1919. Nr. 19—20).

— **Z ruchu abstynenckiego**. Redakcję „Świtu", organu Wyzwolenia, Związku Księży Abstynentów i Związku Eleuterji w Krakowie, objął z nowym rokiem ks. Józef Janiszewski, uczestnik procesu gimnazjastów gnieźnieńskich w roku 1903, który powrócił do nas po długoletnim pobycie jako duszpasterz na Bukowinie, gdzie zajmował się całą duszą ruchem abstynenckim. Pierwszy numer tegoroczny „Świtu" za styczeń-luty, zawiera m. in.: Sprawa alkoholizmu a polski Sejm ustawodawczy; O przedmiotach zbytku i konieczności; Sześciu grabarzy młodzieży; Słówko z powodu strejków. Numer urozmaicony jest wierszami ks. redaktora i Ferdynanda Kurasia, obrazkami, złotemi myślami i „wesołym kącikiem".

— **Kurs dla nauczycieli dzieci małozdolnych**. W dn. 2 grudnia 1919 r. został otwarty Państwowy Kurs Seminaryjny, mający na celu przygotowanie nauczycieli szkół dla dzieci małozdolnych, oraz zakładów dla dzieci z wadami charakteru. Kurs został zorganizowany przez Ministerstwo Zdrowia Publicznego w porozumieniu z Ministerstwem W. K. i O. P. przy czynnym współudziale Inspektora Szkolnego st. m. Warszawy.

Program kursu rozłożony jest na dwa semestry, obejmuje wykłady i zajęcia praktyczne w szkołach miejskich dla dzieci małozdolnych, prócz tego zwiedzanie zakładów i schronisk dla upośledzonych umysłowo. *W. N.*

— **Płuca u grających na dętych instrumentach** badali Jagic i Lopene i przekonali się że zajęcie to nie tylko nie powoduje rozedmy płuc ale owszem jest dobrą dla płuc gimnastyką (*Wien. kl. Woch*. 1919 Nr. 27). *K.*

— **Grypa w szkołach poznańskich.** Przeprowadzone na wniosek Departamentu Zdrowia Publicznego dochodzenia wykazały, że przy końcu stycznia liczono następujące odsetki chorych na grypę (hiszpankę) uczniów lub uczennic w szkołach średnich poznańskich: Liceum na św. Łazarzu 20,9 proc. Uczelnia im. Dąbrówki 12,3 proc„ Liceum Wegenerowskie 16,2 proc., Szkoła realna Bergera 9,4 proc., Seminarjum im. Konopnickiej 9,4 proc., Szkoła król. Jadwigi 8,2 proc., Gimnazjum Marji Magdaleny 6,9 proc, Gimnazjum im. Marcinkowskiego 4,8 proc., Szkoła S. S. Urszulanek 4,2 proc., Liceum Sachse 1,4 proc. Wpływ płci zaznacza się przytem jedynie słabo na niekorzyść mniej odpornych dziewcząt (chłopcy 7 proc., dziewczęta 8,3 proc.). Natomiast zupełnie wyraźnie występuje wpływ warunków higjenicznych szkoły, zwłaszcza zaś przepełnienia i pomieszczenia w nieodpowiednim budynku. Szkoły źle pod tym względem sytuowane wykazują 9,8 proc., dobrze zaś 6,6 proc. zachorowań. Szczególnie jaskrawo odbija się pomieszczenie w prywatnym budynku na Liceum Łazarskiem. (Dzien. pozn.).

— **Wykłady higjeny szkolnej na Wydziale lekarskim Uniwersytetu paryskiego**. Za inicjatywą profesora higjeny L. Bernarda i z pomocą docenta H. Méryego, Fakultet lekarski w Paryżu zorganizował ubiegłej zimy kurs higjeny szkolnej, przy współudziale Towarzystwa lekarzy szkolnych paryskich. Kurs zawierał 23 wykłady oraz ćwiczenia praktyczne i stanowił przygotowanie do konkursu na posady lekarzy szkolnych. (*Médecine Scolaire*).

— **Pobory lekarzy szkolnych paryskich** uregulowano w roku zeszłym w ten sposób, że lekarz naczelny pobiera 18000 fr., inni zaś po 2700 fr. rocznie; lekarze szkolni gmin podmiejskich (aż do spodziewanej reorganizacji) po 1800 fr. (*Médecine Scolaire.*)

— **Zjazd delegatów lekarzy.** Walne zgromadzenie delegatów lekarzy z całego państwa polskiego odbyło się 19 marca w Warszawie.

Dokonano na niem wyborów następujących.

Główny zarząd Związku lekarzy państwa polskiego tworzą:

Z Warszawy: dr-owie Bączkiewicz, Bełkowski, Kamocki, Mutermilch St., Horodzński, Orzeł, Osiński, Gromski, Śmiechowski, Szmurło.

Z prowincji: dr-owie Brejski (Pelplin), Bartkiewicz (Sosnowiec), Chęciński (Łuków), Hubert (Nowo-Mińsk), Karwowski (Poznań), Kolberger (Lwów), Kukliński (Gniezno), Jagielski (Poznań), Nowicki (Lwów), Rogoziński (Lublin), Jaszczołt (Piaseczno), Szteinborn (Toruń), Świderski (Leszno), Szulc (Poznań), Twósz (Śmigiel), Wielobycki (Łowicz), Wrześniowski (Częstochowa). Troczewski (Kutno). (Kur. Warsz.).

— **Zjazd Tow. sportowych.** W Poznaniu odbył się zjazd delegatów Związku Polskich Towarzystw Sportowych. Obecni byli zastępcy Klubów Sportowych Poznanja, Warta, Unja, Pogoń z Poznania i Ostrovia z Ostrowa. Prócz wymienionych jako goście przedstawiciela Akademickiego Związku Sportowego i Klubu P. T. B. w Toruniu.

W sprawie zmiany ustawy zjazd przyjął ucbwałę, że Z. P. T. Sp. zmienia swą nazwę na Poznański Związek Okręgowy Piłki Nożnej (P. Z. O. P. N) i zostaje bezpośrednio członkiem Polskiego Związku Piłki Nożnej (P. Z. P. N.) a temsamem i członkiem Międzynarodowego Związku Piłki Nożnej (Féd. Intern. de Footb. Ass. I. F. d. F. A.). P. Z. O. P. N. będzie obejmował towarzystwa na obszarach dawnej dzielnicy pruskiej, włączając Kalisz i Gdańsk a z wyłączeniem G. Ślązka. Do P. Z. O. P. N. przyjmuje się tylko Towarzystwa chrześcijańskie, inaczej niż we Związkach innych dzielnic, do których należą czysto semickie Towarzystwa jak Makkabi i t. p

Do działalności Związku należy rozpisywanie zawodów o mistrzostwo okręgowe, dalej podtrzymywanie Towarzystw uprawiających grę w piłkę nożną, a przedewszystkiem wyszkolenie fizyczne dorastającej młodzieży.

Wszystkie Towarzystwa, uprawiające grę w piłkę nożną Związek Okręgowy prosi o podanie adresów do sekretarza P. Z. O. P. N. p. Zygm. Kochańskiego w Poznaniu, przy ul. Szwajcarskiej nr. 5 narożnik Dolnej Wildy. (Dzien. pozn.).

— **Obniżenie poziomu sportowego we Francji.** Szanse polskiej reprezentacji na Olimpjadzie, aczkolwiek z natury rzeczy niewątpliwie niewielkie, wobec trudności zawodnictwa z Ameryką i zachodnią Europą, nie dadzą się jeszcze ustalić. Porównywanie z wynikami Olimpjady Stokholmskiej często zawodzi. Poziom sportowy podczas wojny w Polsce wzrósł, a na zachodzie na ogół opadł w niektórych państwach dość znacznie. Tak np. ostatni wielki meeting lekkoatletyczny w Paryżu przyniósł między innemi takie wyniki: 100 m. w 11,6 sek., skok w dal z rozbiegu — 6.37 m.: 400 m. — 541 sek. W Anglji biegł na średnie przestrzenie rozgrywane przed wojną w tak nieprawdopodobnie świetnych czasach (1500 m. — 3 m. 65 sek.) nieco opadły. — Największy poziom wykazuje obecnie Szwecja i Ameryka. (Dzien. Pozn.)

— **Na szkodliwość podawania alkoholu dzieciom** zwraca uwagę Jan Szymański w miesięczniku „Trzeźwość“ (Warszawa, Żórowia 21-28), przytaczając następujące zdanie powag lekarskich:

Dawno już, bo przed stu z okładem laty znakomity nasz uczony Jędrzej Śniadecki w pracy swej „o fizycznem wychowaniu dzieci" powiedział następujące słowa: „Trunki upajające są powolną trucizną dla dorosłych, a bardzo mocną dla młodych. Nie można zatem patrzeć bez żalu na rodziców, którzy sami dzieciom trunki podają, czyniąc to jakoby dla zdrowia. Trunki tak jak wszystkie inne trucizny, lekarstwem chyba w pewnych przypadkach być mogą, a zatem z przepisu tylko lekarza i to pod miarą niekiedy pozwolić je można", — Wszyscy lekarze zgodnie stwierdzają, że nawet najmniejsze ilości napojów spirytusowych fatalnie wpływają na zdrowie i charakter dzieci. Pod wpływem alkoholu dzieci stają się nerwowemi, lękliwemi, śpią niespokojnie, wpadają w bezsenność, dostają ataków nerwowych, chorują na serce, nerki, żołądek, stają się nieposłusznemi i krnąbrnemi. Dzieci w wieku szkolnym, jeżeli dostają napoje alkoholowe nie mogą się dobrze uczyć, gdyż pamięć ich słabnie i przy nauce nie są w stanie skupić uwagi. Wreszcie alkohol prowadzi dzieci do wszelkiej niemoralności.

To też lekarze, wychowawcy i Kościół oddawna już nawołują, aby nie popełniano zbrodni przez dawanie dzieciom trunków.

„Tysiące matek zatruwają systematycznie niemowlęta swoje alkoholem, który dzieci ogłupia i robi z nich niedołęgi. Dlatego precz z alkoholem! Nie dopuszczajmy sami młodego pokolenia do zwyrodnienia".

Znakomity uczony profesor Kraepelin w Monachjum.

„Serce mi się krwawi, gdy wspomnę, że rodzice dzieciom nie dają pokarmu naturalnego — mleka, ale poją je alkoholem. Jest to grzech, wołający o pomstę do nieba i wystąpić muszę stanowczo przeciw takiej zbrodni zatruwania".

Ks. biskup Paweł Keppler (w liście pasterskim).

Dr. Stanisław Kopczyński w „Radach dla matek" wyd. przez Minist. Zdrowia mówi: „Przez cały czas karmienia nie pić żadnych trunków (wódki, wina, piwa). Alkohol (spirytus) przechodzi bowiem w pokarm powodując u niemowląt bezsenność i różne objawy nerwowe, pod żadnym pozorem dzieciom i młodzieży nie podawać trunków: alkohol (spirytus) jest dla dzieci silną trucizną".

„Jest to prawdziwy rak, toczący współczesne pokolenie, że dzieci dostają przy stole wino i piwo".

Dr. Nothnagel, profesor Uniwersytetu wiedeńskiego.

— **Zwiększenie się liczby ludności** zmniejszonej wskutek wojny osiągnąć może państwo podług Zöllera (*Med Klinik* 1919 No. 43) przez wzrost narodzin chłopców, co znowu da się dość łatwo osiągnąć, gdy ma się na oku kilka zasad z których główna brzmi: płeć przyszłego potomka zależy od tego które z rodziców jest płciowo słabsze, bo doświadczenie poucza, że słabsza płeć tu decyduje ponieważ kobiety dojrzewają prędzej niż mężczyźni. przeto gdy różnica wieku między rodzicami będzie mała, kobieta będzie silniejszą i rodzić si będą chłopcy. Kobiety wątłe i słabe rodzą córki, silne wieśniaczki chłopców. Starzy mężczyźni mają głównie w małżeństwie synów. I w świecie zwierzęcym mamy na to liczne dowody — ogiery i byki płodzą tem więcej potomków męzkich im więcej używa się ich do stanowienia. *K.*

— **Zapalenie spojówki przypominające jaglicę** spostrzegał Padersleni i inni (Med. Klinik 1919 No. 48) często u osób odwiedzających publiczne pływalnie. Cierpienie to różni się od jaglicy tem, że zwykle występuje jednostronnie nie pociąga za sobą poważnych następstw i goi się szybko. Lokalizuje się też głównie w załamku dolnej spojówki.

Należy wobec tego uważać w rzekach i pływalniach by nie zanurzać się pod wodę z otwartemi oczami. *K.*

Każdy numer „Wychowania fizycznego“ obejmie: artykuły oryginalne, oceny książek i notatki bibljograficzne, streszczenia artykułów czasopiśmiennych, sprawozdania ze zjazdów, z życia towarzystw i szkół, ustawy i rozporządzenia władz, oraz wiadomości bieżące. Do tekstu dołączy się ilustracje w miarę potrzeby.

Celem „Wychowania fizycznego“ jest rozszerzanie i pogłębianie tak wiedzy teoretycznej jak praktycznego wyszkolenia lekarzy, nauczycieli, kierowników organizacyj ćwiczebnych wszelkiego rodzaju i wogóle ludzi, zajmujących się mniej lub więcej stale higjeną szkolną i wychowaniem fizycznem.

Ufni, że społeczeństwo polskie po tylu ciężkich próbach pojęło już nieodpartą konieczność polegania w swych dążeniach do lepszej przyszłości nietylko na sile intelektualnej i moralnej, lecz też na wytrzymałości i dzielności fizycznej swych obywateli, prosimy gorąco każdego, do którego te słowa dotrą, aby „Wychowaniu fizycznemu“ zjednywał prenumeratorów, założycieli i współpracowników.

Za tymczasowy Zarząd Grona Założycieli:
Bernard Chrzanowski. Paweł Gantkowski. Heljodor Święcicki.

TREŚĆ (Sommaire): Wł. R. Kozłowski (w 5-tą rocznicę skonu). – **Dr. St. Kopczyński.** Nadzór lekarski nad szkołami i ruch higjeniczno-szkolny w Polsce (*L'Inspection médicale des écoles et le mouvement de hygiène scolaire en Pologne*). – **Dr. T. Jaroszyński.** Z psychologji sportu i ćwiczeń fizycznych (*Sur la psychologie du sport et des exercices physiques*). – **Dr. M. Orłowicz.** Organizacja turystyki w Polsce (*L'Organisation du tourisme en Pologne*). – **W. Sikorski.** Wychowanie fizyczne jako podstawa wyszkolenia żołnierza, dok. (*L'Éducation physique comme base de la preparation militaire, suite et fin.*) – **Nowe książki** (Dufestel, Kopczyński, Kubik, Lindhard, Björkstén, franc. minist. wojny). – **Z czasopism** (fizjologja, hygjena nauczania). – **Z towarzystw, instytucyj i zjazdów** (Zjazd nauczycieli gimnastyki w Warszawie, Warszawska Sekcja Wychowania Fizycznego przy T. N. S. W., Komitet igrzysk olimpijskich, Wychowanie Fizyczne w wojsku polskiem, Towarzystwo Przeciwgruźliczne, Instytucja Międzynarodowa Wych. Fiz.). – **Ustawy, rozporządzenia i przepisy** (Przepisy służbowe instruktorów dla spraw Opieki nad dziećmi i młodzieżą, Instrukcja dla dentystów szkolnych). – **Wzorce ćwiczebne** (Półgodzinna lekcja gimnastyki w kl. I-szej). – **Notatki bibljograficzne.** – **Czasopisma.** — **Zmarli** (ś. p. J. Dąbrowska). — **Kronika.**

Sekretarjat Redakcji w Poznaniu: kap. Wal. Sikorski, Uniwersytet, Coll. majus, p. 7/8.

Sekretarjat Redakcji w Warszawie: Sekcja wychowania fizycznego Tow. Naucz. Szkół Wyż., Bracka 18.

Skład główny, Administracja i Ekspedycja: Poznań, Księgarnia Niemierkiewicza (plac Wolności).

Warunki przedpłaty: rocznie 30 mk., półr. 16. —, **jeden numer 3. –**

Ogłoszenia: stronica 200,– mk., 1/2 str. 100,– mk., 1/4 str. 50,– mk.

Nakładem i czcionkami Drukarni Poznańskiej, ul. 27 Grudnia 5.